



3月分給食予定献立表



※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をすることがあります。

鹿屋市立北部学校給食センター

日(曜)	献立表の見かた	衛生管理のプロ	1日(水)	2日(木)	3日(金)
こんだてめい	<p>献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。</p>	<p>今日は衛生管理のプロを呼んでいます。</p> <p>清潔な身支度</p> <p>手洗いの徹底</p> <p>調理員!!</p>	<p>①いちごミックスジャム ④オーロラフィッシュ ②コッパン ③黄花湯</p>	<p>①ひなあられ ④さつますじの具 ②すしめし ③すまし汁</p>	<p>①みそマヨネーズ和え ②コッパン ③きつねうどん</p>
今日の献立について	今日の給食のねらいや、栄養のことなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。	給食当番の人も身支度を	今日の温食は、黄色い花の湯と書いてホワイトホワンと読みます。中華風の卵スープで、卵が黄色い花のように見えるところからこの名がつけました。卵を入れるまえにでん粉でスグとろみをつけて、卵をすこすずつ入れてふんわり仕上げます。	3月3日は、ひなまつりです。桃の節句とも呼ばれます。ひな人形をかざったり、ひなあられを食べたり、白酒を飲んだりしておまつりをします。この習わしができたのは平安時代のころといわれています。	明治26年にあるうん屋さんが、添え物としてだいた油揚げをお客さんがうどんにのせて食べたことが、きつねうどんの始まりだといわれています。給食センターでは、かつお節と昆布でだしをしっかりとっているのをおいしくも味わって食べてください。
おもに体をつくるものになる食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	★印は、中学3年生からのリクエストメニューです。	③ハム 卵 ④タラ 麦みそ ①牛乳	③魚そうめん(たら) とろふ ④とり肉 きんし卵 さつまあげ ①牛乳 ③⑤あおさり ⑤こんぶ	③とり肉 油揚げ さつまあげ ④大豆 麦みそ ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 緑黄色野菜(色のこい野菜) 4群 その他の野菜・果物・きのこ類		③ほうれん草 ③④にんじん ③玉ねぎ えのきたけ しいたけ ④枝豆 しょうが ⑤いちご りんご	③葉ねぎ ③④にんじん ③⑤ほうれん草 ④さやいんげん ⑤トマト ③えのきたけ ④ごぼう たけのこ しいたけ	③葉ねぎ 小松菜 ③④にんじん ④ほうれん草 ③玉ねぎ えのきたけ しいたけ ④きゅうり
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 こく類・いも類・さとう 6群 油脂(油類)・種実類		②コッパン ③緑豆春雨 ③④でんぶん ④じゃがいも ④⑤さとう ⑤水あめ ③ごま油 ③④油	②⑤米 ④⑤さとう ⑤でんぶん ④油	②コッパン ③うどん ④はちみつ さとう ④ごま
その他調味料	だしや調味料など		③とりガラスープ 酒 しょうゆ 塩 だし ④ケチャップ	②すし酢 ③かつお節・こんぶ(だし) ③④酒 みりん しょうゆ ④⑤塩 ⑤パプリカパウダー	③ゼラチン 酒 みりん しょうゆ かつお節・こんぶ(だし) ④ノンエッグマヨネーズ だし
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g)		小学生 635 kcal 25.1 g 2.7 中学生 766 kcal 30.1 g 3.3	小学生 618 kcal 21.5 g 2.9 中学生 770 kcal 26.1 g 3.7	小学生 618 kcal 27.6 g 2.4 中学生 756 kcal 33.7 g 3.2
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう		豆 乳製品 小魚 海そう 種実類	豆 乳製品 小魚 果物 いも類 種実類	卵 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 油脂(油類)

日(曜)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
こんだてめい	<p>④★サイコロステーキ ⑤そえ野菜 ②白ごはん ③わかめスープ</p>	<p>⑥タルタルソース ④★チキン南蛮 ⑤ポイルキャベツ ②★わかめごはん ③けんちん汁</p>	<p>⑤ヨーグルト ④ミートサンドの具 ②ピタパン ③ジュリアンスープ</p>	<p>④豚肉のマヨネーズ炒め ②白ごはん ③根菜ごまみそ汁</p>	<p>⑤黒豆きな粉クリーム ④海そうサラダ ②コッパン ③ビーフシチュー</p>
今日の献立について	今日のサイコロステーキは、中学3年生からのリクエストメニューです。給食センターでは、いろいろな調味料を使ってサイコロステーキのタレを作っています。おいしい和牛をタレと一緒に味わって食べてください。	チキン南蛮は、宮崎県の郷土料理です。とり肉に衣をつけて揚げた後、甘酢に漬け、タルタルソースをかけて食べるのが特徴です。給食センターでも、ひとつひとつ丁寧に衣をつけて揚げています。おいしく食べてください。	ピタパンは、直径20センチくらいの平た(円)形のパンです。地中海沿岸、中東、北アフリカでよく食べられていて、肉や豆などで作った具材を挟んで食べられています。今日は、ミートサンドの具を挟んで食べましょう。	豚肉には、ビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は、疲労回復やストレスの軽減が期待されています。今年度も残り少なくなってきました。たくさん食べて、今年度も乗り切りましょう。	第12回全国和牛能力共進会において、「鹿児島黒牛」が日本一に輝きました。そのため、今日のぎゅう肉は、JAと鹿屋市から牛肉を提供していただけることになりました。このことを機に、鹿屋のおいしいものをたくさん見つけてみましょう。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とうふ ④ぎゅう肉 2群 ①牛乳 ③わかめ	1群 ③とうふ ④とり肉 2群 ①牛乳 ②わかめ	1群 ③ベーコン 大豆 ④ぶたひき肉 高野豆腐 ①牛乳 ②ピタパン(脱脂粉乳) ④チーズ ⑤加糖練乳 脱脂粉乳 クリーム 全粉乳 寒天	1群 ③厚揚げ 麦みそ ④ぶた肉 ①牛乳	1群 ③ぎゅう肉 大豆 ⑤きな粉 ①牛乳 ③チーズ ④茎わかめ わかめ 白とさか こんぶ 赤とさか ⑤乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③⑤にんじん ⑤さやいんげん 4群 ③えのきたけ しめじ ③④玉ねぎ ④にんにく	3群 ③にんじん 小松菜 ④⑥パセリ 4群 ③白菜 ごぼう こんにゃく しいたけ ④⑥玉ねぎ ⑤キャベツ ⑥きゅうり レモン果汁	3群 ③ほうれん草 パセリ ③④にんじん ④ピーマン 4群 ③キャベツ えのきたけ ③④玉ねぎ ④コーン にんにく	3群 ③にんじん ④赤パプリカ 黄パプリカ 4群 ③だいこん ごぼう 根深ねぎ ③④しょうが ④玉ねぎ 枝豆 にんにく	3群 ③にんじん トマト 4群 ③玉ねぎ しめじ セロリ にんにく グリンピース ④きゅうり キャベツ コーン
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ④さとう 6群 ③ごま油	5群 ②米 ③さいとも ④でんぶん ④⑥さとう ⑥水あめ ③ごま油 ④⑥油	5群 ②ピタパン(小麦粉) ④⑤さとう ④油	5群 ②米 ③さいとも ③ごま油 ごま ④油	5群 ③マーガリン(乳不使用) ④ごま油 ごま ③⑤油
その他調味料	③とりガラスープ 中華だし ③④ごしょう しょうゆ ④塩 酒 酢	③酒 かつお節(だし) ③④しょうゆ ④ごしょう ④⑥酢 ②④⑥塩	③とりガラスープ しょうゆ コンソメ ③④塩 ④ごしょう ④ケチャップ ワイン ソース	③煮干し(だし) ④ノンエッグマヨネーズ 酒 しょうゆ	③ごしょう ワイン ケチャップ たらこソース ウスターソース アレルゲンフリー・ハヤシブレード コンソメ とりガラスープ ④しょうゆ 酢 ③⑤塩
栄養価	小学生 607 kcal 24.0 g 2.0 中学生 766 kcal 29.4 g 2.8	小学生 717 kcal 24.9 g 2.6 中学生 895 kcal 29.8 g 3.3	小学生 568 kcal 28.4 g 2.6 中学生 711 kcal 35.3 g 3.3	小学生 656 kcal 24.8 g 1.5 中学生 825 kcal 30.5 g 2.1	小学生 703 kcal 27.0 g 3.0 中学生 849 kcal 33.1 g 3.7
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 種実類	魚 卵 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類	魚 卵 小魚 果物

日(曜)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
こんだてめい	④★フルーツポンチ ②白ごはん ③★チキンカレー	④キムチ炒めごはんの具 ②白ごはん ③そぼろスープ	④元気の出るレバー ②コッパパン ③里芋と卵のスープ	④菜の花のごま和え ②白ごはん ③さつまゆんかん	⑤ふわっといちご ④洋風ひじき ②コッパパン ③鹿屋産深ねぎと大根のシチュー
今日の献立について	今日のチキンカレーとフルーツポンチは、中学3年生からのリクエストメニューです。カレーには、スープカレーや、ドライカレー、グリーンカレーなどいろいろな種類があります。機会があったら、食べ比べてみると面白いかもしれません。	キムチは、白菜などの野菜と、塩・唐辛子・ニンニクなどを主に使用した韓国の漬け物です。唐辛子に含まれている、辛味成分、カプサイシンは代謝をあげたり、抵抗力をアップさせたりしてくれると言われていて、風邪の予防に効果的です。	みなさんは、レバーが好きですか？今日は、とり肉のレバーを使っているため、きゅうりやぶた肉のレバーに比べて食べやすいです。レバーには鉄がたっぷり入っていて、貧血や冷え性の予防になります。苦手な人も一口は頑張って食べてみてくださいね。	菜の花は、1月から3月が旬とされています。お浸しや和え物、煮ひたしなどの和風料理だけでなく、中華料理風の炒めものや、洋風の/スタースに使用されます。緑黄色野菜の仲間、ビタミンが豊富なのも特徴です。	いちごには、たくさんのビタミンが含まれています。ビタミンには、肌の調子を整える働きや風邪予防の効果などがあります。ビタミンCは水に溶けだすので、へたをつけたままさと洗えば栄養が逃げ出すことなくおいしく食べることができます。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 2群 ①牛乳 ③スキムミルク チーズ	③卵 とりひき肉 ④ぶた肉	③ぶたひき肉 卵 ④とりレバー とり肉 みそ	③ぶた肉 厚揚げ	③とり肉 白いんげん豆 ④ベーコン ⑤豆乳 ⑤大豆
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③にんじん 4群 ③玉ねぎ 枝豆 ブルーン にんにく ④みかん パイン もも りんご	③ほうれん草 ③④にんじん ④さやいんげん	③にんじん 小松菜 ④にら	③さやいんげん ③④にんじん ④菜の花	③ブロッコリー ③④にんじん ④ピーマン
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③じゃがいも 6群 ③油	②米 ③でんぷん	②コッパパン ③さいとも ③④でんぷん さとう	②米 ③④さとう	②コッパパン ③じゃがいも 米粉 ④⑤さとう ⑤水あめ もち粉 ③④⑤油
その他調味料	③カレー粉 塩 こしょう ワイン アレルゲンフリーカレーフレーク ケチャップ ソース	③とりガラスープ 塩 ③④しょうゆ こしょう ④酒 中華だし	③とりガラスープ 塩 ③④しょうゆ ④酒 豆板醤 (そら豆・小麦不使用)	③酒 みりん かつお節(だし) ③④しょうゆ ④酢	③とりガラスープ ワイン ③④塩 こしょう コンソメ ④みりん しょうゆ
栄養価	小学生 709 kcal 25.8 g 1.9 中学生 994 kcal 33.6 g 2.4	小学生 603 kcal 27.7 g 2.5 中学生 766 kcal 34.3 g 3.3	小学生 615 kcal 32.6 g 2.9 中学生 750 kcal 40.1 g 3.7	小学生 623 kcal 22.4 g 1.8 中学生 787 kcal 27.6 g 2.2	小学生 662 kcal 26.8 g 2.7 中学生 787 kcal 32.5 g 3.4
家庭でほしい食品	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 さのこ類 種実類	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 さのこ類 いも類	魚 豆 乳製品 小魚 果物	魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 いも類 油脂(油類)	魚 卵 小魚 きのこ類 種実類

日(曜)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
こんだてめい	⑤鉄っこひじき ④野菜のさっぱり和え ②白ごはん ③カレー肉じゃが	春分の日	⑤お祝いいちごケーキ ④ぶりのごまソース ②白ごはん ③具だくさんみそ汁	卒業式	修了式
今日の献立について	白ごはんのお米は、鹿屋産のイクセカワです。お米は、春ごろの田植えから始まり、秋の稲刈りまでとても大事に育てられています。給食センターでも大切に洗い、炊きあげています。ありがとうございました。		今日は、6年生にとっては、小学校生活最後の給食となりました。小学校での給食はどうでしたか？給食センターでは毎日、みなさんの笑顔を想像しながら作っていました。中学校に行っても、たくさん給食を食べ、毎日元気に過ごしてください。		
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぎゅう肉 ぶた肉 厚揚げ 2群 ①牛乳 ⑤ひじき		③とうふ 麦みそ ④ぶり ⑤卵		
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③さやいんげん ③④にんじん ④ほうれん草 4群 ③玉ねぎ 糸こんにゃく ④緑豆もやし コーン レモン果汁		①牛乳 ③わかめ ⑤クリーム ③にんじん ④赤パプリカ ピーマン ③だいこん 玉ねぎ ごぼう 根深ねぎ えのきたけ しょうが ⑤いちご		
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③じゃがいも ③④⑤さとう 6群 ③油 ④ごま ごま油		②米 ④でんぷん ④⑤さとう ⑤小麦粉 水あめ ③④ごま ④⑤油		
その他調味料	③みりん カレー粉 ③④しょうゆ ④酢 ⑤しょうゆ		③煮干し(だし) ④みりん ④しょうゆ		
栄養価	小学生 649 kcal 23.6 g 2.1 中学生 817 kcal 28.8 g 2.6		小学生 726 kcal 26.7 g 1.9 中学生 802 kcal 30.9 g 2.5		
家庭でほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 きのこ類		肉 豆 小魚 いも類		

※今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけについては、下表のとおりです。(検収をよろしくお願いします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
1(水)	いちごミックスジャム	給食センター	学校	10(金)	黒豆きな粉クリーム	給食センター	学校
2(木)	ひなあられ	業者	学校	17(金)	ふわっといちご	業者	学校
7(火)	タルタルソース	給食センター	学校	20(月)	鉄っこひじき	給食センター	学校
8(水)	ヨーグルト	業者	学校	22(水)	お祝いいちごケーキ	業者	学校

