



3月分給食予定献立表

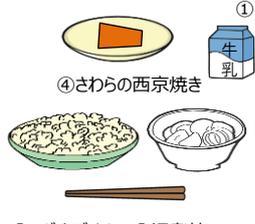
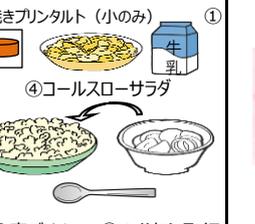
Bコース

鹿屋市立北部学校給食センター

※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をする場合があります。

日(曜)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
こんだてめい	⑤添えキャベツ ⑥タルタルソース ④★チキン南蛮 	④ちらし寿司の具 	④ガリマコボン 	④きびなごのアングレース 	ユーシャンローズ ④魚肉香絲
今日の献立について	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、甘酢につけ、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、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。	ひなまつりは女の子のすこやかな成長を願う日です。ちらし寿司を鹿児島では「すもじ」とも言います。季節の野菜を細かく切り、すしめしに混ぜて作ります。桃の節句(ひなまつり)の時に作られます。	ぶた肉は鹿児島県が生産量1位です。たんぱく質のほかビタミンB1を多く含みます。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるのを助けてくれます。糖質は脳のエネルギー源となり、機能を正常に保つために必要な栄養素です。	アングレースはフランス語で「イギリス風」という意味で、小麦粉やパン粉をつけて焼いたり、揚げたりの料理のことです。今日はきびなごを揚げた後、パン粉をまぶします。きびなごは骨ごと食べることができるので、よくかんで食べましょう。	魚肉香絲(ユーシャンローズ)とは、中華料理の四川(しせん)料理の一つで、ぶた肉を細切りして調味料で炒めまが、魚は使われていません。甘味・酸味・辛味の味わいが特徴です。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③豆腐 ④とり肉 ⑥大豆粉 2群 ①牛乳 ③わかめ	③豆腐 はんぺん ④とり肉 錦糸卵 かまぼこ ①牛乳 ③あおさり	③ベーコン 大豆 ④ぶた肉 ①牛乳	③とり肉 ④きびなご ①③牛乳 チーズ 脱脂粉乳	③卵 ミートボール(とり肉 ぶた肉) ④ぶた肉 油揚げ ①牛乳
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 ④⑥パセリ 4群 ③④玉ねぎ えのき ⑤キャベツ ⑥ピクルス レモン果汁 こんにゃく製粉	③④にんじん ④さやえんどう ③えのき しょうが ④ごぼう しいたけ	③にんじん パセリ ③キャベツ 玉ねぎ ③④にんにく ④しょうが 根深ねぎ	③ブロッコリー にんじん ③はくさい 玉ねぎ	③こまつな ③④にんじん ④ピーマン きくらげ ③玉ねぎ しいたけ ③④にんにく しょうが
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 麦 ④でん粉 さとう 6群 ③ごま油 ④油 ⑥食用植物油	②米 ③はんぺん(やまいも) ④さとう ④油 ごま	②米 麦 ③④じゃがいも ④パプリカ ③④油	②米 麦 ③じゃがいも 米粉 ④でん粉 パン粉 さとう ②④油 ③マーガリン(乳めき)	②米 麦 ③春雨 ③④でん粉 ④さとう ③油 ③④ごま油
その他調味料	③とりガラスープ 中華だし ③④しょうゆ こしょう ④酒 ④⑥酢 塩	②すし酢 ③塩 かつお節(だし) ③④酒 しょうゆ ④みりん	③とりガラスープ しょうゆ ワイン コンソメ 塩 こしょう ④酒 ノンエッグマヨネーズ 酢 しょうゆ(かつお節エキス)	②チキンライスの素 とりガラスープ ワイン コンソメ 塩 こしょう ④ウスターソース	③とりガラスープ こしょう 中華だし ③④しょうゆ ④酒 トウバンジャン 酢
栄養価	小学生 609 kcal 22.1 g 2.0 g 中学生 737 kcal 25.8 g 2.5 g	小学生 564 kcal 22.0 g 2.5 g 中学生 680 kcal 26.4 g 3.3 g	小学生 618 kcal 22.9 g 1.3 g 中学生 752 kcal 27.2 g 1.7 g	小学生 658 kcal 28.1 g 2.5 g 中学生 807 kcal 34.1 g 3.3 g	小学生 635 kcal 26.3 g 1.9 g 中学生 772 kcal 31.5 g 2.4 g

日(曜)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
こんだてめい	⑥マッシュルーム(中3以外) ① ④マゼドアンサラダ 	⑤★焼きプリンタルト(中のみ) ① ④★サイコロステーキ 	④ひじきアーモンドサラダ 	④高野豆腐のオランダ煮 	④野菜のナムル
今日の献立について	マゼドアンとはフランス語で、さいの目切りや角切りを意味します。色とりどりの野菜を使い、見た目もきれいで、食感もいろいろです。しっかり味わって食べてください。	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。いろいろな調味料を使って外を作るので、鹿児島県産牛肉がさらに美味しくなっています。中学3年生にとっては「学校給食」も今日で卒業です。しっかり味わって食べてください。	北海道カレーは普通のカレーの色ではなく、クリームソースをベースにした白い色のカレーです。シチューのような見た目ですが、ガラムマサラ、クミン、コリアンダーなどのスパイスが効いています。ターメリックライスにかけていただきます。	オランダ煮は油で揚げたり、炒めたりした食材を、甘辛い煮汁で煮込んだ料理です。江戸時代に長崎の出島を通してオランダとの貿易で伝わりました。その後、全国的に広まりましたが、今では石川県の郷土料理として知られています。	ナムルは韓国の家庭料理で、ゆでた野菜や山菜を調味料で和えます。韓国では、食事のおかずとしてかかせません。今日は有機栽培で作られたこまつなを使っています。味わって食べましょう。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 ウィナー ⑤大豆粉 2群 ①牛乳 ⑤脱脂粉乳	③油揚げ 麦みそ ④ぎゅう肉 ⑤卵 ①牛乳 ⑤脱脂粉乳	③とり肉 ①③牛乳 ③脱脂粉乳 チーズ ④ひじき	③ぶた肉 厚揚げ 麦みそ ④こうや豆腐 ①牛乳	③ぶた肉 大豆 こうや豆腐 豆腐 赤みそ ④油揚げ ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③ブロッコリー パセリ ③④にんじん 4群 ③にんにく えのき 玉ねぎ キャベツ ④きゅうり	③菜の花 葉ねぎ ③④にんじん ④さやいんげん ③キャベツ ③④玉ねぎ ④にんにく	③にんじん ④パプリカ ③玉ねぎ しめじ マッシュルーム えだまめ ④キャベツ きゅうり アップルソース	③葉ねぎ ③④にんじん ④さやえんどう ③だいこん ごぼう こんにゃく ③④しょうが	③ニラ ③④にんじん ④こまつな ③玉ねぎ しいたけ ③④しょうが にんにく ④もやし
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②コッパパン ③④じゃがいも ⑤さとう 6群 ⑤食用油脂	②米 麦 ④⑤さとう ⑤小麦粉 ④油 ⑤マーガリン	②米 ④はちみつ ②③④油 ④アーモンド	②米 麦 ③さいも ④でん粉 さとう ③④油	②米 麦 ③さとう でん粉 ③油 ③④ごま油 ④ごま
その他調味料	③ワイン とりガラスープ コンソメ ③④しょうゆ 塩 こしょう ④ノンエッグマヨネーズ ⑤ココパウダー	③煮干し(だし) ④こしょう 酒 しょうゆ 酢 ④⑤塩	②カレー粉 ターメリック ③とりガラスープ クミン コリアンダー アレルゲンフリーシチューフレーク ガラムマサラ こしょう ④しょうゆ 酢 塩	③煮干し(だし) ④しょうゆ みりん 酒	③酒 トウバンジャン 中華だし ③④しょうゆ
栄養価	小学生 608 kcal 20.9 g 2.2 g 中学生 763 kcal 24.6 g 3.0 g	小学生 626 kcal 27.4 g 2.3 g 中学生 878 kcal 34.7 g 3.1 g	小学生 654 kcal 24.0 g 1.8 g	小学生 640 kcal 25.2 g 1.6 g 中学生 780 kcal 30.4 g 2.0 g	小学生 640 kcal 29.7 g 2.5 g 中学生 777 kcal 36.1 g 3.3 g

日(曜)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	ひじきは、わかめや昆布と同じ海そうのなかまで。乾燥させているので、水で戻してから料理します。食物繊維が豊富なため、便秘を解消して、腸内環境を整えてくれる働きがあります。	給食センターで初めて作るチョコ風味蒸しパンです。チョコチップ入りの生地を、ひとつひとつカップに流し入れ、丁寧に焼き上げました。サラダをさっぱりしたデコボンサラダにしているため、甘い蒸しパンに合うと思います。味わって食べましょう。	「しゅんかん」は中国大陸から伝わり、京の都で精進料理として作られ、その後鹿児島へ伝わりました。もともとはイノシシ肉でしたが、現在はふた肉を使っています。季節の野菜を使い、素材の味を活かしたお祝い料理です。	今日は小学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す。中学校に行ってもしっかり給食を食べ、毎日元気に過ごしてください。	<p>春分の日とは、「昼と夜の長さが同じ日」で、この日を境に昼の長さが長くなります。</p> 
おもに体をつくるものになる食品	1群 ②とり肉 油揚げ ③ぶた肉 ④さわら 米みそ 2群 ①牛乳 ②ひじき	③ぶた肉 大豆 こうや豆腐 ①②牛乳 ②ケーキックス(乳) チョコチップ(乳)	③ぶた肉 厚揚げ ④こうや豆腐 かつお節 ①牛乳 ③昆布 ④ひじき 煮干し	③ぶた肉 ⑤卵 ①牛乳 ⑤脱脂粉乳	
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ②③にんじん 4群 ②えだまめ ③だいこん たけのこ ごぼう 糸こんにゃく しいたけ 根深ねぎ ④しょうが	③玉ねぎ にんにく ④デコボン きゅうり	③こんにゃく だいこん ごぼう たけのこ しいたけ	③玉ねぎ しめじ グリンピース にんにく ④キャベツ コーン きゅうり レモン果汁	
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 麦 ④さとう 6群	②ケーキックス ミルメーク チョコチップ ③スパゲティ ③④さとう ③オリーブオイル ③④油	②米 麦 ③④さとう ④ごま	②米 麦 ③じゃがいも ④⑤さとう ③油 ⑤小麦粉 マーガリン	
その他調味料	②③④しょうゆ 酒 ②④みりん ③かつお節(だし) 塩	③ワイン ケチャップ ウスターソース コンソメ ゼラチン ③④しょうゆ 塩 こしょう ④酢	③かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 みりん ④酢	③ワイン ケチャップ ウスターソース とりガラスープ アルゲンブルーハヤシ ③④こしょう ④ノンエッグマヨネーズ 酢 ③④⑤塩	
栄養価	小学生 610 kcal 30.5 g 2.3 中学生 739 kcal 36.9 g 3.0	小学生 641 kcal 28.2 g 1.7 中学生 797 kcal 34.2 g 2.2	小学生 608 kcal 28.7 g 2.0 中学生 736 kcal 35.1 g 2.5	小学生 740 kcal 22.2 g 1.7 中学生 756 kcal 24.6 g 1.9	

日(曜)	23日(月)	24日(火)
こんだてめい		
今日の献立について	今日は高隈中の生徒が考えてくれた「かのや食育の日」の献立です。鹿屋産の食材はキャベツです。小学6年生にとっては小学校生活最後の給食となりました。中学校に行ってもしっかり給食を食べ、毎日元気に過ごしてください。	ジャンバラヤはアメリカの料理です。唐辛子を使うことが多い料理ですが、今日の給食では、チリパウダーを使って作ります。ピリとする具をごはんにかけておいしくいただきますよ。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 油揚げ 豆腐 麦みそ ④とり肉(レバー) 2群 ①牛乳 ④青のり	③ぶた肉 ガルバンソー レッドキドニー ミートボール(とり肉 ぶた肉) ③④大豆 ④豚肉 ①牛乳
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 葉ねぎ 4群 ③だいこん ごぼう ⑤キャベツ	③ブロッコリー トマト 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 麦 ④じゃがいも 6群 ④油 ⑤ごま油	②米 麦 ③じゃがいも ③④さとう ③油
その他調味料	③煮干し(だし) ④塩	③しょうゆ ウスターソース 塩 こしょう ③④ケチャップ ④カレー粉 チリパウダー コンソメ
栄養価	小学生 653 kcal 26.9 g 1.4 中学生 798 kcal 32.8 g 1.9	中学生 784 kcal 37.1 g 1.7

春休みも 毎日朝食をとろう

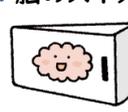


◎いつもの時間に起きることが大切!!

朝食で3つのスイッチON!



脳のスイッチ



体のスイッチ



おなかのスイッチ



朝ごはんでごはんやパンをしっかりと食べることで体内でどう糖に分解され、午前中の脳のエネルギー源になります。

朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

体は、朝食をとると、腸が動いて排便を促してくれる仕組みになっています。毎朝しっかりとんちを出しましょう。

※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	納入者	後片付け	日(曜)	品名	納入者	後片付け
2(月)	タルタルソース	給食センター	学校	17(火)	チョコ風味蒸しパン	給食センター	給食センター
9(月)	マーシャルピーンズ(中3以外)	給食センター	学校	◎カップは入っていた食缶へ重ねて返却してください。			
10(火)	焼きプリンタルト(中のみ)	給食センター	学校	19(木)	焼きプリンタルト(小のみ)	給食センター	学校