

# 令和5年度 3月分給食予定献立表

Bコース

鹿屋市立南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。★印は中学校3年生によるリクエスト給食です。

日(曜) こんだてめい 今日献立について おもに体をつくるものになる食品 おもに体の調子を整えるものになる食品 おもにエネルギーのもとになる食品 その他調味料 栄養価 家庭でとってほしい食品	<h2>1年間をふり返ろう!</h2> <p>1年間給食を、おいしく楽しく食べることができましたか? 1年間をふり返って「はい」「いいえ」をつけてみましょう。</p>		<h3>献立表の見かた</h3> <p>④ 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>		<h3>1日(金)</h3> <p>④★ピビンパの具 ③★肉だんご ②白ごはん スープ</p>	
	①食事の前にきちんと手を洗った。 「はい」・「いいえ」 ②きれいなハンカチを毎日持っていた。 「はい」・「いいえ」 ③協力して食事の準備ができた。 「はい」・「いいえ」 ④感謝の気持ちをこめてあいさつをした。 「はい」・「いいえ」 ⑤よくかんで食べた。 「はい」・「いいえ」 ⑥よい姿勢で食べた。 「はい」・「いいえ」 ⑦好ききらいせず何でも食べた。 「はい」・「いいえ」 ⑧友だちと仲良く、楽しく食事ができた。 「はい」・「いいえ」 ⑨食器をていねいにあつかった。 「はい」・「いいえ」 ⑩後片付けをきちんとした。 「はい」・「いいえ」		今日給食のねらいや、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。		給食には毎日牛乳がついています。それは、牛乳にたんぱく質やカルシウムが豊富で、成長期に必要な栄養素を含んでいるからです。カルシウムについては食品の中でも一番体への吸収が高いので積極的に飲みましょう。	
	魚・肉・卵・豆・豆製品		魚・肉・卵・豆・豆製品		③肉だんご(とり肉) ④ぶた肉 たまご	
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		牛乳・乳製品・小魚・海そう		①牛乳 ③わかめ	
	緑黄色野菜(色のこい野菜)		緑黄色野菜(色のこい野菜)		③チンゲンサイ ③④にんじん ④ほうれん草	
	その他の野菜・果物・きのこ類		その他の野菜・果物・きのこ類		③ほししいたけ 白菜 玉ねぎ ④しょうが にんにく 白菜キムチ だいずもやし	
	ごく類・いも類・さとう		ごく類・いも類・さとう		②米 ③はるさめ ④さとう	
	油脂(油類)・種実類		油脂(油類)・種実類		③④ごま油 ④ごま油	
	だしや調味料など		だしや調味料など		③チキンブイヨン 酒 こしょう ③④しょうゆ	
	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g)		小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g)		小学生 589 kcal 25.9 g 2.4g	
中学生 (kcal) (g) (g)		中学生 (kcal) (g) (g)		中学生 744 kcal 32.1 g 3.2g		
家庭でとりましょう		家庭でとりましょう		魚 豆 豆製品 小魚 乳製品 果物 いも		

日(曜)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
こんだてめい	④★アゼロフルーツ ②白ごはん ③★ポークカレー	④海そうの佃煮(つくだに) ②少なめ白ごはん ③肉うどん	④元気でるレバー ②白ごはん ③とうにゅうみそ汁	④ツナごぼうソテー ②食パン ③米粉のシチュー	⑤★ちくわのお茶揚げ 2個 ④★けいはんの具 ②白ごはん スープ
今日献立について	カレーはかまないでさらさらっと食べる人が多いです。かむことの効果には、食べ過ぎを防いだり、味覚が発達したり、歯の病気予防、脳の働きを活発にするなどたくさんあります。よくかんで食べてみましょう。	スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、児童生徒のみなさんは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。	成長期は、鉄の必要量が多いため、不足がちです。鉄が不足すると、貧血になるほか、疲れやすくなるなどの症状が現れます。貧血予防には鉄やビタミンAが豊富なレバーがおすすめです。	ごぼうは、食物繊維が多くおなかの中をきれいにしてくれます。ごぼうの根の部分を食用として食べるのは日本と一部の国だけで、他の国では葉っぱや根っこを漢方薬として使っています。	けいはんは奄美地方の郷土料理です。いまや給食でもすっかりおなじみで、人気メニューのひとつです。ごはんの上に具をのせてスープをかけて食べましょう。ちくわのお茶揚げのお茶は鹿屋産のお茶を使用しています。
おもに体をつくるものになる食品	③ぶた肉 だいず ①牛乳 ③チーズ	③ぶた肉 ①牛乳 ③わかめ ④ひじき	③油あげ おから とうにゅう ③④みそ ④とり肉 とりレバー ①牛乳 ③わかめ	③とり肉 ベーコン だいず ④まぐろ油漬 ①③牛乳 ③チーズ	④とり肉 たまご ⑤ちくわ ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	③にんじん ③にんにく 玉ねぎ えだまめ ③④りんごかじゅう ④パン ももみかん ④アゼロかじゅう	③にんじん こまつな はねぎ ③ごぼう 玉ねぎ ほししいたけ	③はねぎ ③④にんじん ④にら ③白菜 だいこん ④しょうが にんにく	③にんじん ブロッコリー ④パセリ ③玉ねぎ キャベツ セロリ しめじ ④ごぼう コーン	④にんじん はねぎ ⑤せん茶 ④ほししいたけ つぼづけ
おもにエネルギーのもとになる食品	②米 ③じゃがいも ④ナタデココ さとう ③油	②米 ③うどん ③④さとう ③油 ④ごま くるみ ごま油	②米 ③じゃがいも ④でんぶ ④さとう ④油 ごま	②食パン ③じゃがいも 米粉 ③マーガリン(乳不使用) ④マヨネーズ(乳・卵不使用) 油	②米 ④さとう ⑤こむぎこ ④⑤油
その他調味料	③アレルゲンフリーカレーフレーク カレー粉 ケチャップ ソース ワイン	③かつお節・昆布(だし) ゼラチン ③④酒 しょうゆ ④みりん 酢	③煮干し(だし) ④しょうゆ 酒 トウバンジャン	③がらスープ 塩 ③④こしょう ④酒 みりん しょうゆ ③⑤塩	③がらスープ 酒 ③④しょうゆ みりん ③⑤塩
栄養価	小学生 638 kcal 21.0 g 1.6g 中学生 812 kcal 25.9 g 2.0g	小学生 594 kcal 21.4 g 2.4g 中学生 728 kcal 25.4 g 3.2g	小学生 631 kcal 25.1 g 2.1g 中学生 798 kcal 30.7 g 2.7g	小学生 606 kcal 27.2 g 2.2g 中学生 783 kcal 34.4 g 2.9g	小学生 591 kcal 23.3 g 3.3g 中学生 771 kcal 29.2 g 4.7g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆製品 小魚 海そう きのこと 緑黄色野菜 種実	魚 卵 豆 豆製品 小魚 乳製品 その他の野菜 果物 いも	魚 卵 豆 小魚 乳製品 きのこと 緑黄色野菜 果物	卵 豆製品 小魚 海そう 果物 種実	豆 豆製品 小魚 海そう 乳製品 いも 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 種実

日(曜)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
こんだてめい	⑤ゆでキャベツ ⑥タルタルソース ①  ④★ココロチキン南蛮(なんばん)  ②白ごはん ③★ABCスープ	④おしんこサラダ  ②白ごはん ③肉じゃが	⑤キャベツのこんぶあえ ①  ④きびなごのあめ煮  ②白ごはん ③さわにわん	④★甘夏みかんサラダ  ②きなこ揚げパン ③★ミートスパゲティ	④だいずと野菜のあえもの  ②白ごはん ③★すきやきふう煮
今日の献立について	ABCスープにはアルファベットの形をしたマカロニが入っています。マカロニはイタリアの代表的なパスタの一つです。いろいろなアルファベットをさがしながら食べると楽しいですね。	おしんこサラダには、つぼづけを小さく切ったものが入っています。つぼづけは大根を干して味をつけて作ります。つけ物は発酵食品なので、腸の中の良い菌をふやしてくれます。	きびなごは鹿児島島の特産物です。今日は油で揚げて、あまからいたれにからめてあります。頭からしっぽまで食べられます。カルシウムをしっかりとりてじょうぶな体をつくりましょう。	揚げパンを作る時は、前日にコップパンを給食センターに届けてもらい袋からだし冷凍庫に入れておきます。それを油で揚げた後、きなこ砂糖を混ぜたものを1個ずついいいにからめていきます。今日は2000個作ります。	給食ではよく豆が登場しますね。昔、日本人はよく豆を食べていましたが、最近では豆の摂取量が減っています。植物性のたんぱく質や食物せんい、ミネラルが豊富な豆をしっかり食べるようにしましょう。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ベーコン とうふ ④とり肉 2群 ①牛乳	③ぶた肉 あつあげ ①牛乳 ④わかめ	③ぶた肉 とうふ ①牛乳 ⑤しおこんぶ ④きびなご	②きなこ ③ぶた肉 だいず ①牛乳 ③チーズ	③ぶた肉 とうふ ④だいず みそ ①牛乳 ④わかめ
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 ほうれんそう ④パセリ 4群 ③セロリ コーン にんにく ③④玉ねぎ ⑤キャベツ	③さやいんげん ③④にんじん ③玉ねぎ 糸こんにゃく ④つぼづけ きゅうり	③にんじん はねぎ ③ごぼう だいこん ほししいたけ ④しょうが ⑤キャベツ	③トマト ③④にんじん ③にんにく 玉ねぎ グリンピース しめじ ④きゅうり キャベツ 甘夏みかん	③④にんじん ③白菜 だいずもやし 糸こんにゃく えのきたけ 根深ねぎ ④コーン きゅうり
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③マカロニ ④でんぶん さとう 6群 ③オリーブオイル ④油 ⑥タルタルソース(乳・卵不使用)	②米 ③じゃがいも ③④さとう ③油 ④ごま油 ごま	②米 ④水あめ さとう ③④油 ④ごま	②コップパン ②④さとう ③スパゲティ ②④油 ③オリーブオイル	②米 ③④さとう ③④油 ④アーモンド
その他調味料	③がらすープ コンソメ ③ワイン ③④しょうゆ こしょう ④酢 ④⑤塩	③みりん ③④しょうゆ ④酢	③かつお節・昆布(だし) ③④酒 しょうゆ ④みりん	②③④塩 ③デミグラスソース ケチャップ ソース ゼラチン ③④こしょう ④酢 しょうゆ	③酒 みりん ③④しょうゆ ④酢
栄養価	小学生 651 kcal 25.7 g 1.6g 中学生 941 kcal 33.5 g 2.2g	小学生 592 kcal 24.1 g 1.9g 中学生 592 kcal 24.1 g 1.9g	小学生 592 kcal 22.7 g 2.2g 中学生 751 kcal 27.7 g 2.8g	小学生 762 kcal 27.0 g 2.0g 中学生 768 kcal 30.2 g 2.5g	小学生 592 kcal 23.7 g 2.1g 中学生 752 kcal 29.4 g 2.8g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 小魚 海そう 乳製品 きのこと果物 いも 種実	魚 卵 豆 乳製品 緑黄色野菜 きのこと他の野菜 果物	魚 卵 豆 乳製品 緑黄色野菜 果物 いも	魚 卵 豆 海そう 緑黄色野菜 いも 種実	魚 小魚 乳製品 緑黄色野菜 果物 いも

日(曜)	18日(月)	19日(火) <small>かや 食育の日</small>	20日(水)	21日(木)	22日(金)
こんだてめい	④ぶた肉のマヨネーズいため  ②白ごはん ③じゃがいもの みそ汁	④かんぱちさぼろ丼の具  ②白ごはん ③けんちん汁	 春分の日	⑥焼きプリンタルト ⑦いちごジャム ①  ④ぎょうざ 2個 ⑤きゅうりのポン酢あえ  ②コップパン ③焼きビーフン	 卒業式
今日の献立について	朝食でも食べてほしいのがみそ汁です。汁の中にいろいろな野菜類を入れると、食物せんいやミネラルなどがとれ、また朝からあたたかいたるを体に入れることで頭も体も目覚める理想的な食事の一つです。	けんちん汁とは精進(しょうじん)料理の一つです。主に根菜を使用し、具材をごま油で炒めてからだし汁を加えて煮てしょうゆで味を調えたものになります。精進料理なので肉や魚などの動物性食品は使いません。	春分の日	キャベツは現代人に特に必要だといわれるビタミンの宝庫です。その中でもビタミンUは暴飲暴食・ストレスなどで負担をかけることの多い現代人の胃や肝臓を守ってくれます。	6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③あつあげ みそ ④ぶた肉 2群 ①牛乳 ③わかめ	③とうふ ④かんぱち だいず たまご ①牛乳		③ぶた肉 ④ぎょうざ(ぶた肉、とり肉) ⑥たまご ①牛乳 ⑥乳・乳製品 脱脂粉乳 ③にんじん ピーマン ③④にら	6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。
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 はねぎ 4群 ③玉ねぎ ④キャベツ にんにく えだまめ	③にんじん ③だいこん ごぼう 板こんにゃく ほししいたけ 根深ねぎ ④しょうが えだまめ		③もやし きくらげ にんにく ③④キャベツ 玉ねぎ しょうが ⑤きゅうり ②コップパン ③ビーフン ④⑥こむぎこ ⑥さとう ⑦いちごジャム	春休みの間も、規則正しい生活で毎日を元気に過ごしましょう。
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 ④さとう でんぶん 6群 ④油 マヨネーズ(乳・卵不使用)	②米 ④さとう ③ごま油 ④油		③油 ごま油 ごま ④豚脂 ⑥マーガリン ③中華だし しょうゆ ソース 酒 こしょう ⑤ポン酢 ⑥塩	中学校でも、おいしい給食をとけますので、お楽しみ
その他調味料	③煮干し(だし) ④酒 しょうゆ みりん	③塩 かつお節(だし) ③④酒 しょうゆ ④みりん		③中華だし しょうゆ ソース 酒 こしょう ⑤ポン酢 ⑥塩	
栄養価	小学生 591 kcal 23.9 g 1.9g 中学生 753 kcal 29.5 g 2.4g	小学生 588 kcal 26.7 g 2.2g 中学生 747 kcal 32.8 g 2.7g		小学生 759 kcal 26.0 g 2.4g 中学生 808 kcal 30.0 g 3.2g	
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 小魚 乳製品 きのこと果物 緑黄色野菜 果物 種実	小魚 海そう 乳製品 緑黄色野菜 果物 いも 種実		魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 乳製品 果物 いも	

※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。(検収をよろしくをお願いします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片づけ	日(曜)	品名	納入業者	後片づけ
11(月)	タルタルソース	給食センター	学校で処分	21(木)	焼きプリンタルト	業者	学校で処分
14(木)	きなこ揚げパン	"	"	"	いちごジャム	給食センター	学校で処分



# 給食だより

南部学校給食センター  
令和6年3月

寒さが少し和らいできて、暖かい春はそこまで来ています。さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学ぶことができましたか？

1年がたち、みなさんの心も体も大きく成長したことでしょう。今月は1年間をふり返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

## ねんかん きゅうしょく はんせい 1年間の給食を反省しよう

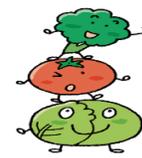
### 給食を通して学んだことをふり返ろう

<p>①食事は、人間が生きていくうえで欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？</p> 	<p>②食べる前に手洗いを行うほか、栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？</p> 
<p>③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？</p> 	<p>④給食は生産者や調理員、栄養教諭など多くの人びとによって支えられていることを知り、ことができましたか？</p> 
<p>⑤配ぜんや盛りつけをていねいに行ったり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやったりすることができましたか？</p> 	<p>⑥自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？</p> 

### 家族そろって食事をする時間をつくりましょう！



みなさんの家庭では、家族そろって食卓を囲んでいますか？食卓で心を通わせながら食べると、互いの心や体の調子を知ることができます。そのほか、食事のマナーが自然と身についたり、親子間でのコミュニケーションの時間が増えたりします。一方で、一人で食べる「孤食」をしていると、食事のマナーがおろそかになったり、ながら食べになったりしがちです。家庭での食事の時間をふり返り、家族でおいしさや楽しさを共有する時間を大切にしてみませんか。



～1年間をふりかえるとともに、  
食事についてあらためて考えてみましょう～



### 春休みも規則正しい生活習慣で元気にすごそう♪



朝食欠食や夜遅い食事などの不規則な生活習慣や、運動・睡眠不足などは肥満の原因になります。栄養バランスのよい食事を取り、適度な運動をしたり、睡眠をしっかりとって、規則正しい生活を心がけましょう。

Q. 生活習慣はおとなになってから気をつけられ、よいんじゃないの？

A. 生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を、おとなになってからかえようとしてもなかなか難しいものです。  
将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。



春休みも  
毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

### お便りありがとうございます

1月の学校給食週間の後には、たくさんの学校から給食センターへお便りが届きました。みなさんの好きなメニューのことや、きれいだったものが食べられるようになったことなどを知ることができました。また、たくさんの感謝の気持ちの言葉などもいただき、とてもうれしく思いました。ありがとうございます！

\*各学校で、学校給食試食会が実施されていますが、その際にアンケートに御協力をいただいておりますので数件紹介します。

平成の給食しか知らなかったの、食缶から何から何までおどろきでした。温食もとても温かく、全ておいしかったです。今の子どもたちは幸せだと思いました。また次回も機会があれば参加したいです。

温かくて味もとてもおいしかったです。家でも子ども達が話しています。「おいしい。」と。食材も多く使っていて、成長期の子どもの食事の大切さが伝わる給食でした。真似したいけど、真似できない…笑。いつもありがとうございます。