



# 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)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
こんだてめい	④ごまドレッシングサラダ ②少なめごはん ③★コーンラーメン	⑤きゅうりのポン酢和え ④★とりのココロから揚げ ②ごはん ③★キムチスープ	④高菜とひじきの炒め物 ②ごはん ③春野菜のみそ汁	④いわしのしょうが煮 ②ごはん ③大豆の五目煮	④きゅうりともやしのナムル ②ごはん ③ジャーツァン豆腐
今日の献立について	ラーメンに入っているきくらげは、食感がワラゲに似ているところから名づけられました。形が耳に似ているので漢字で「木耳」と書きます。日本や中国、台湾、朝鮮半島などの東アジアで食べられています。鹿屋市でも栽培されています。	キムチは、韓国で約1400年前に塩漬けとして始まった発酵食品です。500年ほど前に日本から唐辛子が伝わりキムチに使われるようになりました。韓国の冬は寒さが厳しいため、野菜不足を補うための保存食として広まりました。	春野菜のみそ汁には、じゃが芋や菜の花が入っています。じゃが芋は、春と秋の2回収穫され、もう収穫が始まっています。また、菜の花は、白菜、キャベツなどのアブラナ科の植物の花芽や若葉をさす言葉で春を感じさせる野菜です。どちらもビタミンCを多く含みます。	いわしは、陸に上げるとすぐに弱ってしまふことから「よわし」とよばれ、漢字も魚片に弱いで「鱚」と書きます。たんぱく質や生活習慣病を防ぐEPAやDHAなどの脂質が多く、骨そしょう症を防ぐカルシウムやビタミンDも含まれています。	ナムルは、朝鮮半島の家庭料理の一つで、もやしなどの野菜やゼンマイなどの山菜、野草を塩ゆでしたものを調味料とゴマ油で和えたものです。また、使われる野菜や山菜、野草のこともナムルといえます。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 2群 ①牛乳	1群 ③ぶた肉 とうふ みそ ④とり肉 2群 ①牛乳	1群 ③厚あげ みそ ④ぶた肉 かつお節 2群 ①牛乳 ④ひじき	1群 ③とり肉 厚あげ 大豆 ④いわし 2群 ①牛乳	1群 ③ぶた肉 厚あげ 大豆 みそ 2群 ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③④にんじん ④ほうれん草 4群 ③キャベツ もやし 玉ねぎ 根菜ねぎ コーン にんにく しょうが きくらげ ④きゅうり だいこん	3群 ③にんじん チンゲンサイ 4群 ③はくさい キムチ(はくさい) 大豆もやし ③④しょうが ④にんにく ⑤きゅうり	3群 ③菜の花 葉ねぎ ③④にんじん ④高菜づけ 4群 ③キャベツ 玉ねぎ ④しょうが	3群 ③にんじん さやいんげん 4群 ③ごぼう だいこん 干しいたけ こんにゃく ④しょうが	3群 ③にら ③④にんじん 4群 ③玉ねぎ 干しいたけ しょうが ③④にんにく ④もやし きゅうり だいこん
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③ラーメン 6群 ③油 ④ごま ごまドレッシング(乳・卵不使用)	5群 ②米 ③クイツィオ ④でんぷん 6群 ③④油 ごま油	5群 ②米 ③じゃがいも ④さとう 6群 ④ごま ごま油	5群 ②米 ③じゃがいも ③④さとう 6群 ③油	5群 ②米 ③でんぷん ③④さとう 6群 ③油 ③④ごま油 ④ごま
その他調味料	③とりがらスープ パイタン ゼラチン こしょう ③④しょうゆ	③トウバンジャン パリカ粉 とりがらスープ ゼラチン ③④酒 しょうゆ ⑤ポン酢	③煮干し(だし) ④みりん	③酒 かつお節(だし) ③④こんぶ(だし) しょうゆ ④酢 塩	③ケチャップ 酒 みりん ③④しょうゆ トウバンジャン ④りんご酢 塩
栄養価	小学生 578 kcal 23.5 g 2.2g 中学生 712 kcal 28.8 g 2.8g	小学生 613 kcal 28.2 g 2.2g 中学生 758 kcal 34.5 g 2.8g	小学生 569 kcal 25.0 g 2.4g 中学生 700 kcal 30.3 g 3.0g	小学生 642 kcal 28.3 g 2.0g 中学生 793 kcal 34.5 g 2.5g	小学生 614 kcal 24.2 g 2.3g 中学生 759 kcal 29.5 g 3.0g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 豆製品 小魚 乳製品 海そう 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこといも 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 きのこといも	卵 小魚 乳製品 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類

日(曜)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
こんだてめい	⑤いろいろ野菜のメチカツ ⑥ソース ④★鶏飯の具 ②ごはん ③鶏飯のスープ	⑤★焼きプリンタルト ④グリーンサラダ ②ごはん ③ポークカレー	④きびなごのかばやき風 ②ごはん ③筑前煮	④フルーツサラダ ⑤レーズンクリーム ③マカロニの コッペパン ブラウンソース煮	④豚肉のみそマヨ炒め ②ごはん ③けんちん汁
今日の献立について	奄美の鶏飯で使う青パイアの漬け物の代わりに給食では大根のつぼ漬けを使っています。冬にたくさん採れた大根を木を組んだやぐらにかけて乾燥させ、つぼに入れて塩漬けます。その後、刻んでしょうゆなどの調味料に漬けたものがつぼ漬けです。食物繊維を多く含みます。	カレーは、日本にはイギリスから伝えられました。昔、航海中に牛乳は長持ちしませんでした。イギリスの船乗りが牛乳の代わりに日持ちのするカレーの香辛料を使って、シチューと同様の食材で作った料理を考えつき、これがイギリス的なカレーの由来のひとつとされています。	きびなごは、長さが約10cmの体に銀色の線がある魚です。いたみが早いこともあり、ほとんどが県内で消費されていますが、航空便で関東方面にも出荷されています。きびなごは、タンパク質や生活習慣病予防に役立つ油、そして骨ごと食べられるので、カルシウムもたっぷり摂ることができます。	マカロニをはじめ、パスタの原料の多くは、デュラムセモリナというパスタ用のデュラム小麦をあらびきしたものを使用しています。グルテンを多く含むデュラム小麦は弾力が強く、別名マカロニ小麦といわれるほどマカロニやスパゲティに適しています。	けんちん汁は、油で野菜と豆腐を炒めてしょうゆで味付けした汁物です。けんちん汁の由来には鎌倉の建長寺の修行僧が食べていた精進料理である「建長汁」がなまったという説や中国の精進料理の「巻織(けんちゃん)」が日本語になったなど、諸説あります。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ④卵 ④⑤とり肉 ⑤ぶた肉 大豆 2群 ①牛乳	1群 ③ぶた肉 大豆 ⑤卵 2群 ①牛乳 ③チーズ ⑤脱脂粉乳	1群 ③とり肉 厚あげ ちくわ 2群 ①牛乳 ④きびなご	1群 ③ぶた肉 2群 ①牛乳 ③チーズ ⑤乳 スキムミルク	1群 ③とうふ 油あげ ④ぶた肉 みそ 2群 ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ④⑤にんじん ④葉ねぎ 4群 ④つぼづけだいこん 干しいたけ ⑤玉ねぎ えだまめ コーン キャベツ しょうが	3群 ③にんじん ④ほうれん草 4群 ③玉ねぎ にんにく りんご ③④えだまめ ④きゅうり キャベツ レモン しょうが	3群 ③にんじん さやいんげん 4群 ③ごぼう たけのこ 干しいたけ こんにゃく ④しょうが	3群 ③玉ねぎ にんにく しめじ ④キャベツ きゅうり りんご みかん ⑤レーズン 4群 ③マカロニ ③④にんじん	3群 ③だいこん ごぼう 根菜ねぎ 干しいたけ こんにゃく ④玉ねぎ 枝豆 にんにく 4群 ③④にんじん
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ④⑤さとう ⑤パン粉 でんぷん 6群 ④⑤油	5群 ②米 ③じゃがいも ④⑤さとう ⑤小麦粉 さとう 6群 ③油 ⑤マーガリン	5群 ②米 ③じゃがいも ③④さとう ④水あめ 6群 ③④油 ④ごま	5群 ②コッペパン ③マカロニ じゃがいも ③④⑤さとう ⑤水あめ 6群 ③④⑤油	5群 ②米 ③じゃがいも ④でんぷん さとう 6群 ③ごま油 ④油 マヨネーズ(卵不使用)
その他調味料	③酒 とりがらスープ ③⑤塩 ③④みりん しょうゆ ⑤こしょう ⑥ケチャップ ソース マスタード	③アレルゲンフリーカレールウ ケチャップ ソース ワイン 塩 こしょう カレー粉 オールスパイス ④ドレッシング しょうゆ 酢	③かつお節(だし) ③④しょうゆ みりん ④酒	③ケチャップ トンカツソース ハヤシルウ デミグラスソース 塩 こしょう ③④しょうゆ ④りんご酢	③塩 かつお節(だし) しょうゆ ③④酒 ④みりん
栄養価	小学生 592 kcal 24.1 g 3.5g 中学生 744 kcal 29.8 g 4.4g	小学生 740 kcal 24.5 g 2.2g 中学生 888 kcal 29.8 g 2.7g	小学生 644 kcal 28.0 g 2.3g 中学生 722 kcal 27.4 g 2.9g	小学生 600 kcal 22.7 g 2.3g 中学生 722 kcal 27.4 g 2.9g	小学生 614 kcal 22.4 g 1.6g 中学生 759 kcal 27.0 g 2.0g
家庭でとってほしい食品	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも 種実類	魚 豆製品 小魚 海そう きのこといも 種実類	卵 乳製品 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 種実類	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 種実類	魚 卵 豆 乳製品 海そう 小魚 緑黄色野菜 果物 種実類

日(曜)	17日(月)	18日(火)	19日(水) <small>かのや 食育の日</small>	20日(木)	21日(金)
こんだてめい				<p>春分の日</p> <p>春分の日は国民の祝日で「自然をたたえ、生物を大切にする日」です。また、昼と夜の長さが同じになる日です。</p>	
今日の献立について	わかめは、冬から春にかけて成長し、大きくなると1~2メートルほどになります。鹿児島県の周辺の海でも春先に採れます。わかめには骨をつくるのを助けるビタミンKやカルシウム、マグネシウムなどのミネラルの他、食物繊維を多く含みます。	だいごんは、地中海または中央アジアの地域が原産といわれ、日本や中国、ヨーロッパなどで食べられています。皮の近くにはビタミンCやビタミンPが含まれ、毛細血管を強くしたり、かぜを予防する効果があります。また、ごはんなどのでんぷんを分解する酵素「ジアスターゼ」を含んでいます。	にんじんには、ベータカロテンがと多く含まれていて生活習慣病の予防に役立ちます。また、ベータカロテンは体内でビタミンAに変わります。その働きにより皮膚や粘膜の組織を正常に保ち、目の健康やかぜなどの予防にも効果があります。		キャベツは生産される季節により、固くまっすぐに白い「冬キャベツ」と巻きがゆるくて緑色が濃い「春キャベツ」に呼び分けられています。細胞を守るビタミンCや胃のむかつきや消化不良などの症状をおさえるビタミンUを多く含みます。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 かまぼこ 油あげ ④とり肉 2群 ①牛乳 ④きわかめ	③とり肉 厚あげ みそ ④かつお 卵 ①牛乳	③ぶた肉 ベーコン レッドキドニー ガルバンゾ マローファットピース ①牛乳		③とり肉 ベーコン ④ウイナー
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③ほうれん草 ③④にんじん 4群 ③玉ねぎ ④かい根 ④深ねぎ ④干しいたけ ④ごぼう ④こんにやく	③にんじん ③ごぼう ④だいごん ④根 ④深ねぎ ④こんにやく ③④しょうが ④枝豆	③トマト ③④にんじん ④ほうれん草 ③セロリー ④枝豆 ④にんにく ③④キャベツ ④玉ねぎ ④きゅうり		①③牛乳 ②脱脂粉乳 ③チーズ ③ブロッコリー ③④にんじん ④ほうれん草 ③玉ねぎ キャベツ ④コーン
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③うどん ③④さとう ④じゃがいも 6群 ③油 ④ごま ④ごま油	②米 ③さつまいも ③④油 ④ごま	②米 ③じゃがいも ③油 ④アーモンド ドレッシング		②ココア ③マーガリン 生クリーム ②③④油 ③とりがらスープ しょうゆ ③④塩 こしょう
その他調味料	③かつお節(だし) ④昆布(だし) ④みりん ④ゼラチン ③④しょうゆ ④酒 ④とうがらし	③かつお節(だし) ③④みりん ④しょうゆ	③アレルゲンフリーカレー粉 しょうゆ ④酒 ④みりん ④カレー粉 ④とりがらスープ ③④塩 ④酢		②ココパン さとう ③じゃがいも 米粉
栄養価	小学生 576 kcal 23.4 g 2.4g 中学生 707 kcal 28.7 g 3.3g	小学生 672 kcal 26.4 g 2.3g 中学生 831 kcal 32.0 g 2.8g	小学生 614 kcal 22.4 g 2.0g 中学生 759 kcal 27.3 g 2.4g	小学生 663 kcal 28.6 g 2.1g 中学生 729 kcal 32.2 g 2.7g	
家庭でとってほしい食品	卵 豆 乳製品 小魚 果物 いも類	豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 きのご類	魚 卵 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご 種実類	

日(曜)	24日(月)	25日(火)	献立表の見かた	気温の上がり下がりが大きい、季節の変わり目に気をつけたいポイント
こんだてめい				
今日の献立について	6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。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。	今年度が終わりました。どんな一年でしたか？春休みが始まりますね。けがに気をつけて元気に過ごしましょう。また、学年が一つ上がる新学期に向けてゆっくり準備もしていきましょう。	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。	生活リズムを整え、1日を元気に過ごすために、早起き早寝をして、しっかり朝ごはんを食べることが大切です。
おもに体をつくるものになる食品	中学生になってもたくさん食べて大きくなってくださいね♪	新学期も給食を楽しみにしててくださいね♪	魚・肉・卵・豆・豆製品	適度に体を動かすと、ストレスの解消、病気やけがの予防、寝つきがよくなる、骨がじょうぶになるなどの効果があります。
おもに体の調子を整えるものになる食品			牛乳・乳製品・小魚・海そう	
おもにエネルギーのもとになる食品			緑黄色野菜(色のこい野菜)	
その他調味料			その他の野菜・果物・きのご類	
栄養価			こく類・いも類・さとう	
家庭でとってほしい食品			油脂(油類)・種実類	
			だしや調味料など	
			小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 中学生 (kcal) (g) (g)	
			家庭でとりましょう	

**食材を選ぶポイント**

- 肉や魚・卵を入れます。
- にんじん、ほうれん草などの緑黄色野菜を入れます。
- カルシウムを補うために乳製品や小魚を入れます。

※今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけは、下表のとおりです。

日(曜)	品名	納入業者	後片付け
10(月)	マイティソース	給食センター	学校で処分
11(火)	焼きプリンタルト	業者	学校で処分
13(木)	レーズンクリーム	給食センター	学校で処分

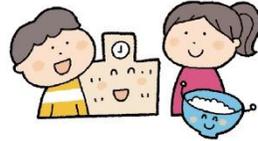


# 3月 給食だより



鹿屋市立南部学校給食センター

この1年間、たよりでいろいろなことをお伝えしてきました。みなさんもさまざまなことを学んできたことと思います。1年間をふりかえって、今までに学んだことをこれからの生活に生かしていきましょう。



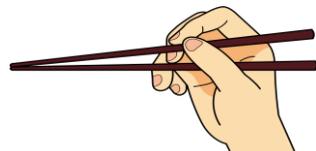
## 給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

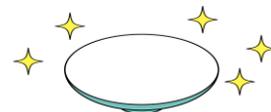
<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 

### めざせマナー名人!

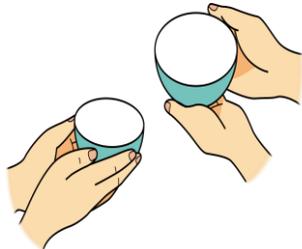
はしを正しく持って上手に使うことができる



できるだけ残さず食べられる



食器やお盆を大切に使うことができる



正しい姿勢で食べることができる



## 春休みにチャレンジしてみよう!

家のお手伝いをやってみよう!

例えば買い物や配ぜん、食器の片づけ、食器洗いなど、自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。



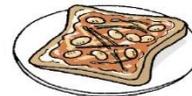
## 朝食を自分で作ってみよう!

家にある食材で朝食を作ってみましょう。簡単な料理や前日の残りを使い、ひとくふうして作ってみましょう。栄養のバランスにも気をつけるともっとよくなります。



## つくってみよう♪ 朝食レシピ

### 豆のピザトースト



①ケチャップを食パンに薄くぬる。  
②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。③トースターで焼く。

### じゃこレタス焼きめし



①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。  
②①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたごねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。③②にちぎったレタスを加えてざっと炒める。

### わかめサラダうどん



①乾燥カットわかめを水で戻しておく。②ゆで卵をつくり半分に切る。  
③冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

### 厚揚げみそキャベツ丼



①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。③みそとみりんで味つけをした後、ごはんののせる。



## 卒業おめでとう!

卒業しても学んだことを忘れないで、取り組んでいきましょう。



朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんを食べないとエネルギー不足になり、集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりします。

朝ごはんを毎日食べる習慣をつけてください。

## お昼ご飯について考えてみよう!

お弁当の半分をご飯、残り半分の3分の1を肉や魚、卵のおかずにして、3分の2を「炒め物や和え物、サラダ、煮物など」の野菜料理や果物にすると栄養素をバランスよくとることができます。

コンビニなどで買う場合も「おにぎりとめん類」、「からあげとポテトなどの揚げ物」など、偏った組み合わせにならないように野菜を使ったおかずや牛乳、ヨーグルトなどの乳製品もとるようにしましょう。

お弁当は  
主食:3  
主菜:1  
副菜:2