



3月 献立予定表 (前半)



卒業おめでとう!

曾於市学校給食センター

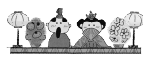
令和6年度 A献立 (小学校)

曜 日		月		火		水		木		金	
こんだて名 (はいぜん図)		3 ★ひなまつり給食★		4		5		6		7	
		④三色そぼろ丼の具		④ツナごぼうサンドの具		④コーンサラダ		④ゆず苦くんポンチ		④鶏肉の黒酢南蛮	
		⑤ひなあられ		⑤ヨーグルト							
		①麦ごはん ③はんぺんの おすまし		①背割りパン ③ミネストローネ		①麦ごはん ③ポークカレー		①バターパン ③厚揚げの 中華煮		①麦ごはん ③もずくの みそ汁	
エネルギー(kcal)		小 636		642		646		607		667	
たんばく質(g)		中 770		794		835		777		820	
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんばく質	③いとより すけそうだら とうふ あぶらあげ④とりにく たまご		③とりにく レッドキドニー ④まぐろあぶらづけ		③ぶたにく だいず		③ぶたにく あつあげ ④とうにゅう		③あつあげ みそ ④とりにく	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ⑤のり		②ぎゅうにゅう ③チーズ ⑤ヨーグルト		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③もずく	
おもに体のちようし をととのえるもの	3群 カロテン	③にんじん はねぎ ④にんじん		③にんじん トマト ④パセリ		③にんじん		③にんじん こまつな		③にんじん はねぎ ④にんじん	
	4群 ビタミンC	③だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく ④えだまめ しょうが		③たまねぎ キャベツ セロリー にんにく ④ごぼう コーン		③たまねぎ にんにく しょうが りんご グリンピース ④キャベツ きゅうり コーン レモン		③たまねぎ はくさい きくらげ たけのこ ④みかん パイン もも ゆず		③だいこん たまねぎ えのきたけ ④たまねぎ きゅうり	
おもにエネルギーの ものになるもの	5群 炭水化物	①こめ むぎ③でんぶん さとう やまいも ④さとう でんぶん ⑤もちごめ さとう		①せわりパン ③じゃがいも マカロニ		①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう		①バターパン ③でんぶん ④さとう はちみつ		①こめ むぎ ③じゃがいも ④でんぶん さとう	
	6群 脂質	③あぶら ごまあぶら ④あぶら		④ノンエッグマヨネーズ		④あぶら		③ごまあぶら		④あぶら ごま	
調味料・その他		③醤油 塩 酒 かつお節だし ④醤油 みりん ⑤醤油		③鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油④ み りん 醤油		③赤ワイン カレー粉 カレールウ ケチャッ プ④酢 塩 こしょう 醤油		③鶏がらスープ 塩 こしょう 酒 オイス ターソース 醤油		③煮干しだし ④黒酢 醤油 酒 みりん	
ぜひご家庭で!		緑黄色野菜・いも・果物		卵・海藻・種実		魚・大豆製品・緑黄色野菜		小魚・海藻・種実		乳製品・緑黄色野菜・果物	
メモ		3月3日 ひなまつり		ごぼうには、食物繊維が豊富 に含まれています。食物繊維 は、消化・吸収されない栄養素 ですが、腸内でいい菌を増やし て、腸のはたらきを活発にしてく れます。		よくかんで食べると、歯やあご がじょうぶになるほかに、頭の 働きをよくしたり、消化を助けた りなど、体にとって よいことがたくさん あります。		みなさんおなじみの「ゆず吉く ん」は、曾於市特産のゆず果汁 とハチミツ・砂糖などで作られ た清涼飲料です。今日は、ゆず 吉くんをフルーツポンチのシロッ プとしてフルーツポンチを調理 しました。		みなさんは、正しく配膳ができ ていますか? ごはんが左、汁物は右になる ようお皿を置いてありますか? お箸の向きも確認して、正しい 食事マナーを心がけましょう。	
こんだて名 (はいぜん図)		10		11		12		13		14	
		④ひじきときくらげのつくだに		④ハンバーグ ～きのこトマトソース～		④切り干し大根のごま酢あえ		④ひじきサラダ		④きびなごといんげんの かばやきだれ	
		①麦ごはん ③春風おでん		①ミルクパン ③ジュリアン スープ		①麦ごはん ③親子丼の具		①コッペパン ③あさりの クリーム煮		①麦ごはん ③豆乳みそ汁	
エネルギー(kcal)		小 597		601		625		604		613	
たんばく質(g)		中 848		807				759		755	
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんばく質	③とりにく あつあげ ちくわ		③とりにく ④ぶたにく とりにく		③とりにく かまぼこ たまご あぶらあげ		③とりにく あさり		③あぶらあげ とうふ とうにゅう みそ	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④しらすばし ひじき		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう ④ひじき		②ぎゅうにゅう ③わかめ ④きびなご	
おもに体のちようし をととのえるもの	3群 カロテン	③にんじん なばな		③にんじん ほうれんそう ④パセリ トマト		③にんじん はねぎ		③にんじん ブロッコリー ④ピーマン		③はねぎ にんじん ④さやいんげん	
	4群 ビタミンC	③だいこん こんにゃく ④きくらげ		③たまねぎ えのきたけ だいこん しいたけ キャベツ④たまねぎ しめじ にんにく		③たまねぎ えのきたけ しいたけ ④きりばしだいこん きゅうり コーン		③たまねぎ しめじ ④きゅうり コーン		③たまねぎ しめじ キャベツ ④しょうが	
おもにエネルギーの ものになるもの	5群 炭水化物	①こめ むぎ ③じゃがいも さとう④さとう		①ミルクパン ③じゃがいも ④さとう でんぶん		①こめ むぎ ③でんぶん ④さとう		①コッペパン ③こめ こ じゃがいも ④さとう		①こめ むぎ ③じゃがいも ④でんぶん さとう	
	6群 脂質	④ごま あぶら		④あぶら		④あぶら ごま		③バター ④アーモンド オリーブオイル		④あぶら ごま	
調味料・その他		③醤油 酒 みりん かつお節だし④醤油 酢		③鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油④チキン イオン 塩 ケチャップ トマトビュール ウスター ソース 醤油 赤ワイン こしょう		③かつお節だし 醤油 みりん 酒④醤油 酢 塩		③鶏がらスープ 塩 こしょう ④醤油 酢		③煮干しだし④醤油 みりん 酒	
ぜひご家庭で!		卵・緑黄色野菜・淡色野菜		豆製品・魚・海藻		乳製品・小魚・緑黄色野菜		魚・豆製品・果物		肉・乳製品・淡色野菜	
メモ		3月も半ばとなりました。 「春風おでん」には、「なばな (食用菜の花)」を入れて、春の 訪れを表現してみました。		パンは、ごはんと同じ主食で す。給食用パンは原材料の配合 割合が決まられているので、市 販のパンより、糖分や脂肪分が 少なくなっています。おかずとい 緒においしくいただきます。		切り干し大根 細長く切った大根を干して乾 燥させて作られます。今日は切 り干し大根を使い甘酢あえを作 りました。かみごたえがあるの で、よくかんで食べましょう。		あさりなどの貝類には、うま味 成分であるコハク酸がふくまれ ていて料理に使うとおいしいだ しがとれます。今日は、クリーム 煮に調理しました。		きびなご 鹿児島を代表する小魚で、昔か らさしみにして酢みそで食べられ ていますね。給食では油で揚げる ので、頭も骨も丸ごと食べること ができます。よくかんで食べましょ う。	

3月の平均食塩相当量: 小学校(3・4年生対象時)2.1g 中学校2.7g

※都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。





3月 献立予定表（後半）



曾於市学校給食センター

令和6年度 A献立（小学校）

曜日	月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)	17 ★卒業祝い給食★ ④わかめのさっと炒め ⑤お祝いクレープ ①麦ごはん ③豚肉と大根のみそ煮	18 ④ごぼうサラダ ①黒糖パン ③ポークビーンズ	19 ★そおgood給食★ ④豚肉のゆず塩炒め ⑤ゆずゼリー ①そおごはん ③そおgoodみそ汁	20 春分の日	21 ④パンサンスー ①麦ごはん ③麻婆豆腐
エネルギー(kcal)	小 695	624	648		618
たんぱく質(g)	中 766	794	781		768
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③ぶたにく だいず	③あつあげ みそ		③ぶたにく とうふ みそ
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう
おもに体のちようし をとのえるもの	3群 カロテン	③にんじん トマト	③にんじん はねぎ		③にんじん にら
	4群 ビタミンC	④しょうが⑤いちご レモン	④にんじん にら		④にんじん
おもにエネルギーの もとになるもの	5群 炭水化物	①こくとうパン	③だいにん しめじ ④キャベツ たまねぎ		③たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく
	6群 脂質	④さとう ⑤さとう てんぷん こめこ	①こめ ③さつまいも		①こめ おぎ ③さとう てんぷん
調味料・その他	③醤油 みりん④醤油 みりん	③赤ワイン ケチャップ デミグラスソース ウスターソース 鶏がらスープ 塩 こしょう④醤油 酢 塩	③煮干しだし④酒 塩 こしょう 醤油		③ケチャップ 醤油 トウバンジャン ④酢 醤油 塩
ぜひご家庭で!	卵・緑黄色野菜・いも	魚・淡色野菜・果物	豆・乳製品・種実		乳製品・海藻・いも
メモ	3月24日は、卒業式。今日は、6年生の卒業にお祝いの気持ちを送って、お祝いデザートがついています。いちごソースが入ったクレープをいただきながら、みなさんで6年生の卒業をお祝いしましょう。	ポークビーンズ 豚肉と豆などをトマトで煮込んだアメリカの家庭料理です。今回は大豆を使いますが、本場では白インゲン豆で作ることが多いそうです。	3月のそおgood給食に使用している曾於市産食材は… にんじん・だいこん・キャベツ ゆず・さつまいも・みそ・米	卒業おめでとう 卒業してからも、食べることを大切に考えられる人でいてください。6年間、ありがとう!	今日は、3学期最後の給食です。1年間を振り返ってみて給食の準備・後片付けや、食事のマナーなどはどうでしたか?できなかったところは、これから意識して新年度に取り組みしましょう。

食育チェックシートで1年の食生活を振り返ろう

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

● 朝ごはんは毎日食べましたか? ☐	● 給食当番の仕事はしっかりできましたか? ☐
● 朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか? ☐	● 食事の前の手洗いはよくできましたか? ☐
● 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか? ☐	● 食事では、いつもよくかんで食べていましたか? ☐
● 食器のならべ方(配ぜん)にも気をつけて食べることができましたか? ☐	● はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか? ☐

結果はどうでしたか? 「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けていきましょう。
「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。

春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう?

● 1日を元気にスタートできる	● 集中力がアップする
● うんちが出やすくなる	● 生活リズムが整う

新しい学年、学校でよいスタートが切れるよう、春休み中もいつもの「早起き」「朝ごはん」そして「早寝」を心がけて過ごしてください。

3月中旬に配布予定の「学校給食献立集」には、3学期の給食で実際に提供した献立の中から、ご家庭でも簡単に調理できるものを紹介しています。
地場産物を活用した減塩レシピも多数ありますので、春休みにご家庭でぜひお試しください。

