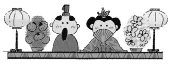
令和6年度 A献立（中学校）

3月 献立予定表（前半）

曽於市学校給食センター



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★ ② ④三色そぼろ丼の具 ⑤ひなあられ ①麦ごはん ③はんぺんのおすまし	4 ② ④ツナごぼうサンドの具 ⑤ヨーグルト ①背割りパン ③ミネストローネ	5 ② ④コーンサラダ ⑤ころりん黒糖まめ ①麦ごはん ③ポークカレー	6 ② ④ゆず吉くんポンチ ①バターパン ③厚揚げの中華煮	7 ★卒業お祝い給食★ ② ④鶏肉の黒酢南蛮 ⑤お祝いクレープ ①麦ごはん ③もずくのみそ汁
エネルギー(kcal)	小	636 / 26.0	642 / 27.5	646 / 24.4	607 / 26.0	667 / 24.4
たんぱく質(g)	中	770 / 31.4	794 / 33.6	835 / 31.9	777 / 32.6	820 / 32.5
おもに体をつくるもとになるもの	1群 たんぱく質	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 ⑤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 ⑤とうにゅう だいず
	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
おもに体のちょ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⑤いちご レモン
おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物	①こめ むぎ③でんぷん さとう やまいも ④さとう でんぷん 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 ⑤くろざとう	①バターパン ③でんぷん ④さとう はちみつ	①こめ むぎ ③じゃがいも ④でんぷん さとう⑤さとう でんぷん こめこ
	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 ⑤あぶら
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 今日は、ひなまつりの行事食を提供します。 ひなあられは、少しずつ口に入れよくかんで食べてくださいね。	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、曽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水です。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。	3月12日は、卒業式。今日は、3年生の卒業にお祝いの気持ちを込めて、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3年生の卒業をお祝いしましょう。

曜日		月	火	水	木	金
こんだて名（はいぜん図）		10 **お弁当の日** テーマ「自立弁当」 主食 主菜 副菜	11 ② ④ハンバーグ ～きのこトマトソース～ ⑤フルーツ杏仁風プリン ①ミルクパン ③ジュリアンスープ	12 **卒業式** 	13 ② ④ひじきサラダ ①コッペパン ③あさりのクリーム煮	14 ② ④きびなごといんげんのかばやきだれ ①麦ごはん ③豆乳みそ汁
エネルギー(kcal)	小		601 / 28.3		604 / 26.8	613 / 26.3
たんぱく質(g)	中		807 / 35.6		759 / 33.2	755 / 31.9
おもに体をつくるもとになるもの	1群 たんぱく質	<お弁当作りの進め方おさらい> ①中身を考える 「主食3：主菜1：副菜2」の割合にすると栄養バランスのよいお弁当になります。 ②食材を準備する ③ごはんを炊く，おかずを作る これまでのレシピを参考に，自分で作れそうなおかずから挑戦しましょう。 ④お弁当箱に詰める ⑤後片付けをする	③とりにく ④ぶたにく とりにく⑤とうにゅう	「食べることは生きること」 食べ物は体を作り、命を守る大切なものです。 卒業してからも、食べることをおろそかにせず、大切に考えられる人でいてくださいね。 9年間ありがとう！ 	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		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
おもに体のちょうしをととのえるもの	3群 カロテン		③にんじん ほうれんそう ④パセリ トマト		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⑤もも あんず		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とになるもの	5群 炭水化物		①ミルクパン ③じゃがいも ④さとう⑤さとう でんぷん		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でんぷん さとう
	6群 脂質		④あぶら		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鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油④チキンブイヨン 塩 ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 醤油 赤ワイン こしょう		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!			豆製品・魚・海藻		魚・豆製品・果物	肉・乳製品・淡色野菜
メモ			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められているので、市販のパンより、糖分や脂肪分が少なくなっています。おかずと一緒においしくいただきましょう。		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

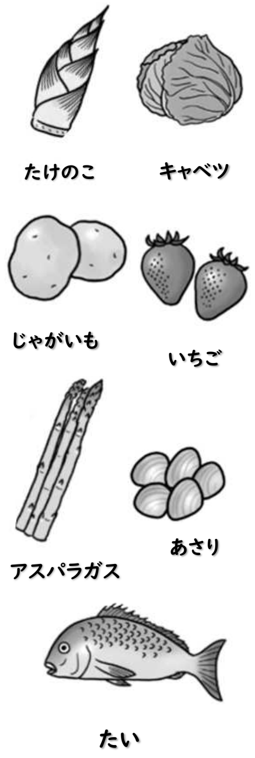
※都合により，献立が変更になることがあります。ご了承ください。

3月 献立予定表（後半）

令和6年度　A献立（中学校）　　　　曽於市学校給食センター

曜日		月		火		水		木	金	
こんだて名（はいぜん図）		17 ② ④わかめのさっと炒め ⑤ヨーグルト ①麦ごはん　③豚肉と大根のみそ煮		18 ② ④ごぼうサラダ ①黒糖パン　③ポークビーンズ		19 ② ④豚肉のゆず塩炒め ⑤ゆずゼリー ①そおのごはん　③そおgoodみそ汁		20 **春分の日**	21 ② ④バンサンスー ①麦ごはん　③麻婆豆腐	
エネルギー(kcal)	小	695	24.5	624	27.5	648	26.4		618	26.1
たんぱく質(g)	中	766	30.3	794	34.5	781	32.1		768	31.9
おもに体をつくるもとになるもの	1群 たんぱく質	③ぶたにく　あつあげ　みそ		③ぶたにく　だいず		③あつあげ　みそ ④ぶたにく			③ぶたにく　とうふ　みそ	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ④わかめ　しらすぼし⑤ヨーグルト		②ぎゅうにゅう ③チーズ　スキムミルク		②ぎゅうにゅう ③わかめ			②ぎゅうにゅう	
おもに体のちょうしをととのえるもの	3群 カロテン	③にんじん　さやいんげん		③にんじん　トマト ④にんじん		③にんじん　はねぎ ④にんじん　にら			③にんじん　にら ④にんじん	
	4群 ビタミンC	③だいこん　こんにゃく　しょうが ④しょうが		③たまねぎ　えだまめ　にんにく ④ごぼう		③だいこん　しめじ　④キャベツ　たまねぎ　にんにく　しょうが　ゆず　⑤ゆず			③たまねぎ　しいたけ　たけのこ　にんにく　しょうが④きゅうり　キャベツ	
おもにエネルギーのもとになるもの	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こくとうパン ③じゃがいも　④さとう　でんぷん		①こめ　③さつまいも ④でんぷん　⑤さとう			①こめ　むぎ　③さとう　でんぷん ④りょくとうはるさめ　さとう	
	6群 脂質	④ごま　ごまあぶら		④ごま　あぶら		④あぶら			③ごまあぶら ④ごま　ごまあぶら	
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		わかめは、日本中で食べられている海藻のひとつです。わかめのぬめりは、アルギン酸という食物せんいのひとつです。今日は、カルシウムたっぷりのしらす干し・ごまと一緒に炒めました。ごはんにかけていただきましょう。		**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、本場では白いんげん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曽於市産食材は・・・ にんじん・だいこん・キャベツ ゆず・さつまいも・みそ・米			バンサンスーは、細切りにした食材を酢で和えた中国の料理です。今日は、きゅうり・キャベツ・にんじんと春雨が入っています。つるつるとしたのどごしが特徴です。	

春におしいい食べ物



曜日		月	
こんだて名（はいぜん図）		24 ② ④魚とポテトのスパイシー揚げ ①麦ごはん　②千切り野菜のみそ汁	
エネルギー(kcal)	小		
たんぱく質(g)	中	821	30.5
おもに体をつくるもとになるもの	1群 たんぱく質	③あぶらあげ　みそ ④たら	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう	
おもに体のちょ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群 ビタミンC	③だいこん　たまねぎ　キャベツ　えのきたけ	
おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物	①こめ　むぎ ④じゃがいも　でんぷん	
	6群 脂質	④カシューナッツ　あぶら	
調味料・その他		③煮干しだし④白ワイン　塩　カレー粉	
ぜひご家庭で！		卵・海藻・緑黄色野菜	
メモ		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ましょう。	

「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べよう！

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。

汁物も副菜の1つです。野菜、きのこ、海そう、とうふや油あげ、みそなどの大豆製品をとることができます。また水分の補給にもなります。

※このほか成長期の高学年、中学生はできれば毎日、牛乳や乳製品を食べてほしいです。乳アレルギーのある人は大豆製品や小魚、小松菜などからカルシウムをとりましょう。また生の果物を朝食やおやつにぜひ取り入れてください。

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。

献立表は曽於市のホームページにも掲載しております。