



# 3月 献立予定表 (前半)



卒業までどう！

令和6年度 B献立 (小学校)

曾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★ ④三色そばろ丼の具 ⑤ひなあられ ①麦ごはん ③はんぺんの おすまし		4 ④コーンサラダ ①麦ごはん ③ポークカレー		5 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		6 ④鶏肉の黒酢南蛮 ①麦ごはん ③もずくの みそ汁		7 ④ゆず苦くんポンチ ①バターパン ③厚揚げの 中華煮	
エネルギー(kcal)	小	636	26.0	646	24.4	642	27.5	667	24.4	607	26.0
たんぱく質(g)	中	770	31.4	835	31.9	794	33.6	820	32.5	777	32.6
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③いとより すけそうだら どうぶ あぶらあげ④とりにく たまご		③ぶたにく だいず		③とりにく レッドキドニー ④まぐろあぶらづけ		③あつあげ みそ ④とりにく		③ぶたにく あつあげ ④とうにゅう	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ⑤のり		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③チーズ ⑤ヨーグルト		②ぎゅうにゅう ③もずく		②ぎゅうにゅう	
おもに体のちようし をとどのえるもの	3群 カロテン	③にんじん はねぎ ④にんじん		③にんじん		③にんじん トマト ④パセリ		③にんじん はねぎ ④にんじん		③にんじん こまつな	
	4群 ビタミンC	③だいこん ごぼう しいたけ こんにやく ④えだまめ しょうが		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 キャベツ セロリー にんにく ④ごぼう コーン		③だいこん たまねぎ えのきたけ ④たまねぎ きゅうり		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	
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 おぎ③てんぷん さとう やまいも ④さとう てんぷん ⑤もちごめ さとう		①こめ おぎ ③じゃがいも ④さとう		①せわりパン ③じゃがいも マカロニ		①こめ おぎ ③じゃがいも ④てんぷん さとう		③てんぷん ④さとう はちみつ	
	6群 脂質	③あぶら ごまあぶら ④あぶら		④あぶら		④ノンエッグマヨネーズ		④あぶら ごま		③ごまあぶら	
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 醤油④みりん 醤油		③煮干しだし ④黒酢 醤油 酒 みりん		③鶏がらスープ 塩 こしょう 酒 オイス ターソース 醤油	
ぜひご家庭で!		緑黄色野菜・いも・果物		魚・大豆製品・緑黄色野菜		卵・海藻・種実		乳製品・緑黄色野菜・果物		小魚・海藻・種実	
メモ		<p>3月3日 ひなまつり</p> <p>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。</p>		<p>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。</p>		<p>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。</p>		<p>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。</p>		<p>みなさんおなじみの「ゆず果汁」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、ゆず苦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。</p>	
こんだて名 (はいぜん図)		10 ④ひじきときくらげのつくだに ①麦ごはん ③春風おでん		11 ④切り干し大根のごま酢あえ ①麦ごはん ③親子丼の具		12 ④ハンバーグ ～きのこトマトソース～ ①ミルクパン ③ジュリアン スープ		13 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		14 ④ひじきサラダ ①コッペパン ③あさりの クリーム煮	
エネルギー(kcal)	小	597	25.5	625	26.5	601	28.3	613	26.3	604	26.8
たんぱく質(g)	中	848	32.5	773	32.3			755	31.9	759	33.2
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③とりにく あつあげ ちくわ		③とりにく かまぼこ たまご あぶらあげ		③とりにく ④ぶたにく とりにく		③あぶらあげ どうぶ とうにゅう みそ		③とりにく あさり	
	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		②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう ④ひじき	
おもに体のちようし をとどのえるもの	3群 カロテン	③にんじん なばな		③にんじん はねぎ		③にんじん ほうれんそう ④パセリ トマト		③はねぎ にんじん ④さやいんげん		③にんじん ブロccoli ④ピーマン	
	4群 ビタミンC	③だいこん こんにやく ④きくらげ		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 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 しめじ キャベツ ④しょうが		③たまねぎ しめじ ④きゅうり コーン	
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 おぎ ③じゃがいも さとう④さとう		①こめ おぎ ③てんぷん ④さとう		①ミルクパン ③じゃがいも ④さとう てんぷん		①こめ おぎ ③じゃがいも ④てんぷん さとう		①コッペパン ③こめこ じゃがいも ④さとう	
	6群 脂質	④ごま あぶら		④あぶら ごま		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	
調味料・その他		③醤油 酒 みりん かつお節だし④醤油 酢		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 醤油④チキン イオン 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煮干しだし④醤油 みりん 酒		③鶏がらスープ 塩 こしょう ④醤油 酢	
ぜひご家庭で!		卵・緑黄色野菜・淡色野菜		乳製品・小魚・緑黄色野菜		豆製品・魚・海藻		肉・乳製品・淡色野菜		魚・豆製品・果物	
メモ		<p>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。</p>		<p>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。</p>		<p>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す。</p>		<p>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。</p>		<p>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るので、料理に使うとおいしいですがとれます。今日は、クリーム煮に調理しました。</p>	

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 B献立 (小学校)

曜日		月		火		水		木		金	
こんだて名 (はいぜん図)		17 ★卒業お祝い給食★ 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 ★そおgood給食★ 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のみそ汁		19 ④ごぼうサラダ ①黒糖パン ③ポークビーンズ		20 <b>春分の日</b>		21 ④魚とポテトのスパイシー揚げ ①コッペパン ③野菜のスープ煮	
		エネルギー(kcal)	小 695 中 24.5	648 26.4	624 27.5	656 27.1	たんばく質(g)	小 766 中 30.3	781 32.1	794 34.5	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ぶたにく あつあげ みそ ⑤とうにゅう だいず		③あつあげ みそ ④ぶたにく		③ぶたにく だいず		3月24日(月) 卒業おめでとう		③とりにく ④たら ②ぎゅうにゅう	
		2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ③わかめ しらすばし		②ぎゅうにゅう ③わかめ		②ぎゅうにゅう ③チーズ スkimミルク		食べ物(もの)は体(からだ)をつくり、命(いのち)を守る大切な(たいせつな)ものです。卒業(そつぎょう)してから(か)も、食(た)べること(こと)を大切(たいせつ)に考(かんが)えられる人(ひと)でいてください。6年間(むね)間(かん)、ありがとう(ありがと)う!		③にんじん ブロccoli	
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 さやいんげん		③にんじん はねぎ ④にんじん いら		③にんじん トマト ④にんじん				③たまねぎ だいこん えのきたけ しいたけ キャベツ	
		4群 ビタミンC ③だいこん こんにやく しょうが ④しょうが⑤いちご レモン		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 えだまめ にんにく ④ごぼう		①コッペパン ④じゃがいも でんぷん ④カシューナッツ あぶら			
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 わぎ③じゃがいも さとう ④さとう ⑤さとう でんぷん こめこ		①こめ ③さつまいも ④でんぷん ⑤さとう		①こくとうパン ③じゃがいも ④さとう でんぷん ④ごま あぶら		③鶏(とり)からスープ 塩(しお) しょう 醤油(しょうゆ)④白(しろ)ワイン 塩(しお) カレー粉(こな)			
		6群 脂質 ③醤油(しょうゆ) みりん④醤油(しょうゆ) みりん		③煮干(に)しだし④酒(さけ) 塩(しお) しょう 醤油(しょうゆ)		③赤(あか)ワイン ケチャップ デミグラスソース ウスターソース 鶏(とり)からスープ 塩(しお) しょう 醤油(しょうゆ) 酢(す) 塩(しお)		卵(たまご)・淡(たん)色(いろ)野菜(やさい)・果(くだ)物(ぶつ)			
調味料・その他		卵(たまご)・緑(りよく)黄(わう)色(いろ)野菜(やさい)・いも		豆(まめ)・乳(にゅう)製(せい)品(ひん)・種(しゆ)実(じつ)		魚(いし)・淡(たん)色(いろ)野菜(やさい)・果(くだ)物(ぶつ)		卵(たまご)・海(かい)藻(そう)・緑(りよく)黄(わう)色(いろ)野菜(やさい)			
ぜひご家庭で!		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6年生の卒業をお祝いしましょう。		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		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。		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。			
メモ											

## 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ごがんばりましょう。

## 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。

