



# 3月 献立予定表 (前半)



曜日		月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)		2 ⑤ひなあられ ④焼肉おすしの具 ①酢めし ③青さのすまし汁	3 ★桃の節句★ ④フルーツポンチ ①黒糖パン ③パンネのポロネーゼ	4 ★諏訪小5・6年生の献立★ ④鶏肉とごぼうの唐揚げ ①キムタクごはん ③卵わかめスープ	5 ④コールスローサラダ ①ナン ③キーマカレー	6 ⑤がね ⑥きざみのり ④奄美の鶏飯の具 ①麦ごはん ③奄美の鶏飯の汁
エネルギー(kcal)	小	629	641	656	616	625
たんぱく質(g)	中	761	835	814	794	842
おもに体をつくるものになるもの	1群 たんぱく質	③とうふ ④ぎゅうにく かまぼこ たまご	③ぶたにく ④とうにゅう	①ぶたにく ③とうふ たまご ④とりにく	③ぶたにくとりにく だいず ④たまご	④とりにく ささみ たまご
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ③あおのり	②ぎゅうにゅう ③チーズ	②ぎゅうにゅう ③わかめ	③ケチャップにゅう ③スキムミルク	②ぎゅうにゅう ⑥のり
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 ねぎ ④にんじん えだまめ	③にんじん トマト パセリ	①ピーマン ③にんじん こまつな	③にんじん えだまめ トマト ④にんじん	④にんじん こねぎ ⑤にんじん かぼちゃ
	4群 ビタミンC	③えのきたけ ④こんにやく ④ごぼう たけのこ しいたけ	③たまねぎ にんにく セロリー ④もも マスカット レモン	①はいさい つぼげ ③たまねぎ たけのこ えのきたけ ④ごぼう にんにく しょうが	③たまねぎ にんにく しょうが ④きやべつ きゅうり コーン レモン	④しいたけ たけのこ つぼげ しょうが ⑤ごぼう
おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物	①ごはん さとう ④さとう ⑤あられ	①こくとうパン ③パンネ ④さとう	①ごはん ④さとう てんぷん	①ナン ⑤じゃがいも さとう	①ごはん おぎ ④さとう
	6群 脂質		③あぶら なまクリーム	①あぶら ごまあぶら ③ごまあぶら ④あぶら	③あぶら ④あぶら	⑤あぶら
調味料・その他		③醤油 塩 酒 みりん かつお節だし ④酒 醤油	③鶏がらスープ 赤ワイン ケチャップ ウスターソース こしょう 塩 ④白ワイン	①醤油 酒 ③鶏がらスープ 塩 醤油 ④酒 しょうゆ みりん	③ケチャップ ウスターソース カラー粉 カラー 塩 こしょう 鶏がらスープ ④酢 塩	③鶏がらスープ 醤油 酒 みりん 塩 ④醤油 酒 塩 ⑤塩
ぜひご家庭で!		果物 芋	魚 きのこと種実	魚 果物 種実	卵 海藻 果物	緑黄色野菜 種実
メモ		あした、明日、3月3日は、ひなまつりですね。桃の節句ともいいます。女の子の成長をお祝いする日、平安時代に、ひな人形に「厄よけ」「病払い」をたくして、お供えものをささげたのが始まりといわれています。	パンネは、筒状でペン先のように斜めにカットしたショートパスタのことです。イタリアのカンパニア州やシチリア州でよく食べられるそうです。ソースとからみやすく、今日のようなソースによく使われるそうです。	今日は、諏訪小学校の5・6年生が家庭科の授業で考えてくれた献立です。栄養のバランスや見た目など、とても一生懸命考えてくれました。キムタクごはんは、人気メニューの一つですね。	今日のナンは、いつもパンを作ってくださる岩川南洲パンさんが作りました。一枚一枚いねいにのぼして焼きます。とても時間のかかる作業です。手作りのナンが食べられることに感謝して食べましょう。	今日は、みなさんに人気のある鹿児島県の郷土料理「鶏飯」です。ごはんは、鶏ささみや錦糸卵などの具をのせ、鶏がらスープをかけた食べます。本場、奄美では、パイアの漬物もつけて食べます。
こんだて名 (はいぜん図)		9 ④チンジャオロース ①麦ごはん ③スープ春雨	10 ④ごぼうサラダ ①りんごミルクパン ③春野菜のポトフ	11 ④タンツユイ ①麦ごはん ③豚汁	12 ⑤ミルメーク ④キッシュ ①コッペパン ③ミネストローネ	13 ★月野小5年生の献立★ ④ゆずポンチ ①そおのごはん ③麻婆豆腐
エネルギー(kcal)	小	617	636	636	583	609
たんぱく質(g)	中	758	893	卒業式	731	753
おもに体をつくるものになるもの	1群 たんぱく質	③ベーコン とうふ ④ぎゅうにく ぶたにく	③ぶたにく ウインナー	③ぶたにく あつあげ みそ ④ホキ	③ベーコン だいず ④ウインナー たまご しろはなまめ	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 ④わかめ	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ④ぎゅうにゅう チーズ	②ぎゅうにゅう
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 チンゲンサイ ④にんじん ピーマン	③にんじん いんげん	③にんじん	③にんじん パセリ トマト ④にんじん ほうれんそう	③にんじん
	4群 ビタミンC	③きくらげ しいたけ ④にんにく しょうが たけのこ	①りんご ③たまねぎ きやべつ セロリー ④ごぼう きゅうり	③はいこん ごぼう しょうが ふかねぎ こんにやく ④たまねぎ ふかねぎ しょうが にんにく	③たまねぎ きやべつ にんにく ④たまねぎ コーン	③たまねぎ ふかねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが ④みかん パイン もも いちご ぶどう ゆず
おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物	①ごはん おぎ ③はるさめ ④さとう てんぷん	①りんごミルクパン ③じゃがいも ④さとう	①ごはん おぎ ③さいとも ④さとう てんぷん	①コッペパン ③じゃがいも ⑤さとう	①ごはん ③さとう てんぷん
	6群 脂質	③ごまあぶら ④ごまあぶら	④ごま あぶら	④あぶら	④なまクリーム	③あぶら ごまあぶら
調味料・その他		③鶏がらスープ 醤油 酒 塩 こしょう ④酒 醤油 油 こしょう オイスターソース みりん	③鶏がらスープ 塩 こしょう 白ワイン 醤油 ④醤油 酢	③煮干しだし ④塩 ケチャップ 醤油 酢	③鶏がらスープ 醤油 コンソメ 塩 こしょう ④塩 こしょう ⑤コーヒー 塩	③酒 醤油 みりん 豆板醤
ぜひご家庭で!		豆 海藻 種実	魚 豆・豆製品	卵 海藻 果物	魚 海藻 種実	魚 芋 海藻
メモ		チンジャオロースは、細切りにした肉とピーマンを炒めた中華料理です。「チンジャオ」はピーマン、「ロ」は肉のこと、「スー」は細切りのことです。	今日は、ポトフに曾於市のきゃべつをたくさん使いました。きゃべつは一年中お店で買える野菜ですが、春に収穫するきゃべつは、葉がやわらかく、ふんわりしています。サラダにもおすすめです。	タンツユイは、中華料理の一つで、揚げた魚に甘酢あんをかけたもので、代表的な魚の料理です。酸味と甘みのあるたれで、ごはんがすすむと思います。	キッシュは、フランス料理の一つです。溶き卵に牛乳や生クリーム、ベーコン、チーズなどを入れてパイ生地にしこんで焼く料理です。給食ではパイ生地の代わりにカップに入れて焼きます。	今日の給食は、月野小学校の5年生の「うら あさひ」さんが英語の授業で考えた献立です。献立を考えた、栄養バランスを考えたりと難しかったけど、楽しかったと教えてくれました。曾於市のゆず果汁を味わってください。

3月の平均食塩相当量：小学校(3・4年生対象時)2.2g 中学校2.9g

※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)



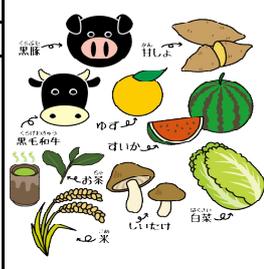
曜日	月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)	16 	17 	18 	19 	20 
エネルギー(kcal)	小 642 中 795	618 768	708 825	693 828	29.2 35.1
たんぱく質(g)	30.9 38.1	26.3 32.9	25.8 28.1	29.2 35.1	
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質 ④かつおみそ	③とりにく れんずまめ だいず ⑤だいず	③とうふ あぶらあげ みそ ④さば	③ベーコン あさり しろはなまめ ④とりにく	
おもに体のちようし をとのえるもの	2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ③こんぶ	②ぎゅうにゅう ④ひじき ⑤スキムミルク	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう	
おもにエネルギー のものになるもの	3群 カロテン ③にんじん いんげん ④にんじん	③にんじん ブロッコリー トマト ④ピーマン にんじん	③にんじん こまつな	③にんじん パセリ	
調味料・その他	③しょうが こんにやく だいこん ごぼう しいたけ たけのこ ④ごぼう	③たまねぎ にんにく しめじ ④きゃべつ きゅうり	③たまねぎ だいこん えのきたけ ふかねぎ ⑤ゆず	③たまねぎ しめじ ④きゃべつ たまねぎ	
ぜいご家庭で!	①ごはん むぎ ③さとう ④さとう	①コッペパン ③じゃがいも さとう ④さとう ⑤さとう	①ごはん ④さとう はちみつ ⑤さとう	①バーガーパン ④パンこ さとう ③じゃがいも こめこ ⑤マヨネーズ	
メモ	④アーモンド ごま ごまあぶら	④アーモンド あぶら ⑤あぶら	④ノンエッグマヨネーズ	③なまクリーム バター ⑤マヨネーズ	
調味料・その他	③酒 醤油 塩 かつお節だし ④ みりん	③塩 こしょう 鶏がらスープ 赤ワイン 醤油 ウスターソース とんかつソース ケチャップ デミグラスソース ⑥醤油 酢 カレー粉 ⑤ココア	③煮干しだし ④白ワイン マスタード 醤油	③白ワイン 鶏がらスープ 塩 こしょう ④塩 ⑤塩 こしょう	
ぜいご家庭で!	卵 芋 果物	魚 果物	卵 淡色野菜	海藻 果物 種実	

### 春分の日

毎月19日を中心に、「そおgood給食」を実施しています。

このマークが目印です！

曾於市の食材をみなさんに知ってもらいたいという願いから、毎月19日の「食育の日」を中心に、曾於市の旬の食材を活用した給食を実施しています。食を通して、ふるさと曾於市のよさを感じてもらえたら、うれしいです。



曜日	月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)	23 	24 			
エネルギー(kcal)	小 688 中 755	660 798			
たんぱく質(g)	29.5 34.7	25.0 29.6			
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 たまご ④あぶらあげ かつおぶし ⑤たまご	③ぶたにく きつたまあげ ④たまご			
おもに体のちようし をとのえるもの	2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ④しらすぼし	②ぎゅうにゅう ④ぎゅうにゅう			
おもにエネルギー のものになるもの	3群 カロテン ③にんじん はねぎ ④こまつな	③にんじん チンゲンサイ			
調味料・その他	③たまねぎ しいたけ ④もやし	③たまねぎ しょうが にんにく たけのこ はくさい きくらげ			
ぜいご家庭で!	①ごはん むぎ ③でんぶん ④さとう ⑤こむぎこ さとう	①あげめん ③さとう でんぶん ④こむぎこ さとう			
メモ	③あぶら ④ごまあぶら ⑤クリーム	③ごまあぶら ④あぶら			
調味料・その他	③かつお節だし 酒 醤油 みりん ④醤油 みりん	③酒 醤油 塩 鶏がらスープ ④ベーキングパウダー ココア			
ぜいご家庭で!	豆 海藻 種実	魚 卵 種実			

## 1年間の振り返りをしよう!

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<p><b>給食の前に</b> 手をきれいに洗えましたか?</p>	<p><b>食事のあいさつは</b> 心を込めて言えましたか?</p>	<p><b>おはしを正しく使う</b> ことができましたか?</p>
<p><b>よくかんで味わって</b> 食べられましたか?</p>	<p><b>バランスの良い食事のとり方が</b> わかりましたか?</p>	<p><b>自分に必要な量を</b> 考えて食べることが できましたか?</p>
<p><b>地域でとれる食べ物を</b> 知ることができましたか?</p>	<p><b>行事食や郷土料理</b> について知ることが できましたか?</p>	<p><b>楽しい給食時間を</b> 過ごせましたか?</p>

