



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 ⑦こめドッグ 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 中	629 761	641 835	656 814	616 794	625 842
たんぱく質(g)	小 中	25.8 31.2	22.1 27.9	28.3 34.6	28.5 35.7	24.9 31.6
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 ⑦たまご とうにゅう
	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	②ぎゅうにゅう 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はぐい つぼづけ 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 つぼづけ ⑤ごぼう
おもにエネルギー のものになるもの	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 ③じゃがいも さとう	①ごはん むぎ ④さとう ⑤こむぎこ さつまいも ⑦こめ さとう てんぷん
	6群 脂質	④ごま あぶら	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	④あぶら ⑤あぶら ⑦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 カレー粉 カレールー 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 ⑦カカオ ベーキングパウダー
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		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で、 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、筒状でペン先の様 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。一枚一枚いいのぼして 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 て食べます。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 ⑤ケーキ 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 卒業式 おめでとうございます	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ゆずぎポンチ ①そおのごはん ③麻婆豆腐
エネルギー(kcal)	小 中	617 758	636 893	28.0 36.1	583 731	609 753
たんぱく質(g)	小 中	28.1 34.6	28.0 36.1	28.0 36.1	25.3 31.6	22.6 27.3
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 ⑤たまご	③ぶたにく ③とうふ ④みそ	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 ④わかめ	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 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 バイン もも いちご ぶどう 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ごはん むぎ 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 ⑤こむぎこ さとう	①ごはん ③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 ⑤クリーム	③あぶら ごまあぶら	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鶏がらスープ 醤油 酒 みりん 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	魚 海藻 種実	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や べつをたくさん使いました。きやべ つは一年中お店で買える野菜で すが、春に収穫するきやべつは、 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。	卒業式 おめでとうございます 友だちや先生たちと過ごした給 食時間は、学校生活のかけが えのない思い出の一つとなっ ていることでしょう。給食が届く までには、たくさんの方が関 わっていて、みなさんを大切に 思う気持ちが詰まっています。 みなさんが元気で活躍できる ように、いつもでも応援して 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 立を考えたとき、栄養バランスを考 えたりと難しかったけど、楽しか つ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	小 618 中 768	小 708 中 825	小 693 中 828	小 30.9 中 38.1
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 ③ぶたにく あつあげ 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とになるもの	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 ⑤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 ぶかねぎ ⑤ゆず	③たまねぎ しめじ ④きゃべつ たまねぎ	
ぜひご家庭で!	卵 芋 果物	魚 果物	卵 淡色野菜	海藻 果物 種実	
メモ	しゅんかんは、鹿児島県の郷土料理で、たけのこや根菜、豚肉などを煮こんだお祝いの煮しめ料理です。たけのこが貴重だった時代から続く、おもてなしの料理として親しまれてきました。	ひじきは、カルシウムや鉄などのミネラルがたくさん含まれています。また、おなかの調子をととのえる食物せんいも多いです。ひじきやわかめなどの海藻をお家でもすすんで食べましょう。	さばは、青魚の仲間です。DHA(ディーエイチイー)やEPA(イーピーイー)が豊富に含まれていて、生活習慣予防の働きをしてくれます。	あさりには、鉄分が多く含まれています。鉄分は、血をつくる元になり、体中に酸素を運ぶ働きがあります。成長期にととても大切な栄養です。今日は、クリームスープに入れました。	

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	小 660 中 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	③とりにく たまご ④あぶらあげ かつおぶし	③ぶたにく さつまあげ ④たまご			
おもに体のちようしをととのえるもの	②ぎゅうにゅう ④しらすばし	②ぎゅうにゅう ④ぎゅうにゅう			
おもにエネルギーのもとになるもの	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			
ぜひご家庭で!	豆 海藻 種実	魚 卵 種実			
メモ	しらす干しのお話です。しらす干しは、「ちりめんじゃこ」ともいいます。カタクチイワシ、マイワシなどの稚魚を食塩水でゆでて干したものです。カルシウムがとても多く含まれています。	血うどんは、長崎県の郷土料理の一つです。出前の麺がのびないうように、この揚げめんが生み出されたそうです。手作りのココアケーキも愛情たっぷり作りました心			

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

