



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★ ★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	4 ④フルーツポンチ ①黒糖パン ③ペンネのポロネーゼ	5 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	6 ④コールスローサラダ ①ナン ③キーマカレー
エネルギー(kcal)	小	629	656	641	625	616
たんぱく質(g)	中	761	814	835	842	794
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	①ぶたにく ③とうふ たまご ④とりにく	③ぶたにく ④とうにゅう	④とりにく ささみ たまご	③ぶたにく とりにく だいち ④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わかめ	②ぎゅうにゅう ③チーズ	②ぎゅうにゅう ⑥のり	②ぎゅうにゅう ③スキムミルク
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 ねぎ ④にんじん えだまめ	①ピーマン ③にんじん こまつな	③にんじん トマト パセリ	④にんじん こねぎ ⑤にんじん かぼちゃ	③にんじん えだまめ トマト ④にんじん
	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	①はくさい 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 セロリー ④もも マスカット レモン	④しいたけ たけのこ つぼづけ しょうが ⑤ごぼう	③たまねぎ にんにく しょうが ④きゃべつ きゅうり コーン 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ごはん さとう ④さとう ⑤あられ	①ごはん ④さとう ⑤でんぷん	①こくろパン ③ペンネ ④さとう	①ごはん おぎ ④さとう ⑤こむぎこ さつまいも ⑦こめコドッグ	①ナン ③じゃがいも
	6群 脂質	④ごま あぶら	①あぶら ごまあぶら ③ごまあぶら ④あぶら	③あぶら なまクリーム	④あぶら ⑤あぶら	④あぶら さとう
調味料・その他	③醤油 塩 酒 みりん かつお節だし ④酒 醤油	①醤油 ③鶏がらスープ 塩 醤油 ④酒 しょうゆ みりん	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	③鶏がらスープ 醤油 酒 みりん 塩 ④醤油 酒 塩 ⑤塩	③鶏がらスープ 醤油 酒 みりん 塩 ④醤油 酒 塩 ⑤塩	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
ぜひご家庭で!	果物 芋	魚 果物 種実	魚 きこの種実	緑黄色野菜 種実	卵 海藻 果物	
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、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。	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。	ペンネは、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ャ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、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、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、パイアの漬物ものせて食べます。	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。一枚一枚て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。	
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タンソーユイ ①麦ごはん ③豚汁	11 ④ごぼうサラダ ①りんごミルクパン ③春野菜のポトフ	12 ★月野小5年生の献立★ ④ゆず吉ポンチ ①そおのごはん ③麻婆豆腐	13 ⑤ミルク ④キッシュ ①コッペパン ③ミネストローネ	
エネルギー(kcal)	小	617	636	636	609	583
たんぱく質(g)	中	758	786	753	753	731
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 あつあげ みそ ④ホキ	③ぶたにく ウインナー	③ぶたにく とうふ みそ	③ベーコン だいち ④ウインナー たまご しろはなまめ
	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 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
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 チンゲンサイ ④にんじん ピーマン	③にんじん	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
	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	③だいこん 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	①りんご ③たまねぎ きゃべつ セロリー ④ごぼう きゅうり	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かん 白イン もい ちご ぶどう ゆず	③たまねぎ きゃべつ にんにく ④たまねぎ コーン
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 ⑤でんぷん	①ごはん おぎ ③さといも ④さとう ⑤でんぷん	①りんごミルクパン ③じゃがいも ④さとう	①ごはん ③さとう ⑤でんぷん	①コッペパン ③じゃがいも ⑤さとう
	6群 脂質	③ごまあぶら ④ごまあぶら	④あぶら	④ごま あぶら	③あぶら ごまあぶら	④なまクリーム
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 酒 こしょう オイスターソース みりん	③煮干だし ④塩 ケチャップ 醤油 酢	③鶏がらスープ 塩 こしょう 白ワイン 醤油 ④醤油 酢	③酒 醤油 みりん 豆板醤	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	
ぜひご家庭で!	豆 海藻 種実	卵 海藻 果物	魚 豆・豆製品	魚 芋 海藻	魚 海藻 種実	
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。	タンソーユイは、中華料理のひとつで、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。	今日は、ポトフに曾於市のきゅうりをたくさん使いました。きゅうりは一年中お店で買える野菜ですが、春に収穫するきゅうりは、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。	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。献立を考えたり、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。	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を流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。	



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)										<p>しゅんぶん ひ</p> <p>春分の日</p> <p>毎月19日を中心に、「そおgood給食」を実施しています。</p>	
エネルギー(kcal)	小 中	642 795	30.9 38.1	708 825	25.8 28.1	618 768	26.3 32.9	604 745	28.0 34.1		
たんぱく質(g)	1群 たんぱく質	③ぶたにく あつあげ ④かつお みそ	③とうりく れんずまめ だいず ⑤だいず	③とりにく かつおあげ みそ ④さば	③とりにく かつおあげ みそ ④さば	③とりにく かつおあげ みそ ④さば	③とりにく かつおあげ みそ ④さば	③とりにく かつおあげ みそ ④さば	③とりにく かつおあげ みそ ④さば	このマークが目印です！	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	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 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	②ぎゅうにゅう	お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かつおgood給食として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。	
	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 こまつな	③にんじん こまつな	③にんじん こまつな	③にんじん ブロccoli トマト ④ピーマン にんじん	③にんじん こまつな ④にんじん なら	③にんじん こまつな ④にんじん なら	③にんじん こまつな ④にんじん なら	お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かつおgood給食として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。	
	4群 ビタミンC	③しょうが こんにやく だいこん ごぼう ④しょうが ④ごぼう	③たまねぎ だいこん えのきたけ ④ふかねぎ ⑤ゆず	③たまねぎ だいこん えのきたけ ④ふかねぎ ⑤ゆず	③たまねぎ だいこん えのきたけ ④ふかねぎ ⑤ゆず	③たまねぎ にんにく しめじ ④きやべつ きゅうり	③たまねぎ さくらげ しめじ たけのこ しいたけ ④たまねぎ にんにく しょうが もやし ふかねぎ ほくさい しいたけ	③たまねぎ さくらげ しめじ たけのこ しいたけ ④たまねぎ にんにく しょうが もやし ふかねぎ ほくさい しいたけ	③たまねぎ さくらげ しめじ たけのこ しいたけ ④たまねぎ にんにく しょうが もやし ふかねぎ ほくさい しいたけ	お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かつおgood給食として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。	
	5群 炭水化物	①ごはん むぎ ③さとう ④さとう	①ごはん ④さとう はちみつ ⑤さとう	①ごはん ④さとう はちみつ ⑤さとう	①ごはん ④さとう はちみつ ⑤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 むぎ ③パンこ こむぎこ ④さとう	①ごはん むぎ ③パンこ こむぎこ ④さとう	①ごはん むぎ ③パンこ こむぎこ ④さとう	お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かつおgood給食として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。	
	6群 脂質	④アーモンド ごま ごまあぶら	④ノンエッグマヨネーズ	④ノンエッグマヨネーズ	④ノンエッグマヨネーズ	⑤あぶら	④ごまあぶら	④ごまあぶら	④ごまあぶら	お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かつおgood給食として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。	
調味料・その他		③酒 醤油 塩 かつお節だし ④ みりん	③煮干しだし ④白ワイン マスタード 醤油	③煮干しだし ④白ワイン マスタード 醤油	③煮干しだし ④白ワイン マスタード 醤油	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 たらこソース ケチャップ デミグラスソース ④醤油 酢 カレー粉 ⑤ココア	③鶏がらスープ 醤油 こしょう さとう 塩 ④酒 醤油 塩	③鶏がらスープ 醤油 こしょう さとう 塩 ④酒 醤油 塩	③鶏がらスープ 醤油 こしょう さとう 塩 ④酒 醤油 塩	お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かつおgood給食として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。	
ぜひご家庭で!		卵 芋 果物		卵 淡色野菜		魚 果物		卵 果物 芋		お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かつおgood給食として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。	
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。		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ます。生活習慣予防の働きをしてくれます。		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。		キムチは、キムタクごはんやキムチ鍋、キムチ肉じゃがなどが、学校給食でもなじみのある食材です。キムチに含まれる乳酸菌は、お腹の中の良い菌を増やしてくれる働きがあります。		お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かつおgood給食として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		23		24	
こんだて名 (はいぜん図)					
エネルギー(kcal)	小 中	688 755	29.5 34.7	660 798	25.0 29.6
たんぱく質(g)	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 さつまあげ ④たまご	③ぶたにく さつまあげ ④たまご	③ぶたにく さつまあげ ④たまご
	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	②ぎゅうにゅう ④ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ④ぎゅうにゅう
	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	③にんじん チンゲンサイ	③にんじん チンゲンサイ
	4群 ビタミンC	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 ほくさい きくらげ	③たまねぎ しょうが にんにく たけのこ ほくさい きくらげ	③たまねぎ しょうが にんにく たけのこ ほくさい きくらげ
	5群 炭水化物	①ごはん むぎ ③でんぶ ④さとう ⑤こむぎこ さとう	①あげめん ③さとう でんぶ ④こむぎこ さとう	①あげめん ③さとう でんぶ ④こむぎこ さとう	①あげめん ③さとう でんぶ ④こむぎこ さとう
	6群 脂質	③あぶら ④ごまあぶら ⑤クリーム	③酒 醤油 塩 鶏がらスープ ④ベーキングパウダー ココア	③酒 醤油 塩 鶏がらスープ ④ベーキングパウダー ココア	③酒 醤油 塩 鶏がらスープ ④ベーキングパウダー ココア
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	③酒 醤油 塩 鶏がらスープ ④ベーキングパウダー ココア	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	

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>食事のあいざつは 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をできましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物 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>

