



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さざみり ⑦こめこドッグ 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 ⑦たまご とうにゅう	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	⑦たまご とうにゅう 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	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こくとうパン ③ペンネ ④さとう	①ごはん わぎ ④さとう ⑤こむぎこ さつまいも ⑦こめ さとう でんぷん	①ナン ③じゃがいも さとう
	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 ⑦あぶら	③あぶら ④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	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 ⑦カカオ ベーキングパウダー	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、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、パイヤの漬物ものをせて食べます。	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。一枚一枚でい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 ⑤ケーキ ④タンソーユイ ①麦ごはん ③豚汁	11 卒業式 ④ゆず吉ポンチ ①そおのごはん ③麻婆豆腐	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	609	609	583
たんぱく質(g)	中	758	862	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 ⑤たまご	③ぶたにく とうふ みそ	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	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	③にんじん	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	③たまねぎ ふかねぎ しょうが にんにく	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	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 わぎ ③はるさめ ④さとう でんぷん	①ごはん わぎ ③さといも ④さとう でんぷん ⑤こむぎこ さとう	①ごはん わぎ ③さといも ④さとう でんぷん ⑤こむぎこ さとう	①ごはん ③さとう でんぷん ④あぶら ごまあぶら	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 ⑤クリーム	④あぶら	④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煮干しだし ④塩 ケチャップ 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 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。	卒業式おめでとうございます。友達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、たくさんの人が関わっていて、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。	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になが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)		④かつおみそ 		⑤ゆずゼリー ④魚のハニーマスタードソース 		⑤マーシャルピンズ ④ひじきのアーモンドサラダ 		④豚キムチ丼の具 		春分の日 	
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		小 642	中 795	小 708	中 825	小 618	中 768	小 604	中 745	毎月19日を中心に、「そおgood給食」を実施しています。	
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とうふ あぶらあげ みそ ④さば		③とりにく れんずまめ だいず ⑤だいず		③とりにく ぶたにく ④ぶたにく あつあげ		このマークが目印です♪	
おもに体のちようしをとどのえるもの		2群 無機質 ②ぎゆうにゆう ③こんぶ		②ぎゆうにゆう		②ぎゆうにゆう ④ひじき ⑤スキムミルク		②ぎゆうにゆう		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。	
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 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		おまけ	
		4群 ビタミンC 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 だいこん えのきたけ ぶかねぎ 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 きくらげ 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 ぶかねぎ はくさい		おまけ	
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 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 ④さとう		おまけ	
		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アーモンド あぶら ⑤あぶら		③ごまあぶら ④ごま ごまあぶら		おまけ	
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塩 こしょう 鶏がらスープ 赤ワイン 醤油 ウスターソース どんかつソース 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		おまけ	
ぜひご家庭で!		卵 芋 果物		卵 淡色野菜		魚 果物		卵 果物 芋		おまけ	
メモ		しゅんかんは、鹿児島島の郷土料理で、たけのこや根菜、豚肉などを煮こんだお祝い用の煮しめ料理です。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、食物せんいも多いです。ひじきね、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、学校給食でもなじみのある食材ですね。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。		おまけ	

曜日		23		24	
こんだて名 (はいぜん図)		④小松菜としらす干しの炒めもの 		④手作りココアケーキ 	
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		小 688	中 755	小 660	中 798
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		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どのえるもの		2群 無機質 ②ぎゆうにゆう ④しらすばし		②ぎゆうにゆう ④ぎゆうにゆう	
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 はねぎ ④こまつな		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 はくさい きくらげ	
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 むぎ ③でんぶん ④さとう		①あげめん さとう でんぶん ④こむぎこ さとう	
		6群 脂質 ③あぶら ④ごまあぶら		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♡	

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。

チェック

<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>よく食べて味わって 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 考えて食べる事ができましたか?</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>

