



3月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(Aブロック 前半)

● の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

		月	火	水	木	金		
こんだて	<div style="text-align: center;"> <p>給食から、どんなことを学びましたか？</p> <p>卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学びましたか？</p> <p>今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。</p> </div>					1		
	エネルギー(kcal)	<div style="text-align: center;"> </div>					③あじフライ	
	たんぱく質(g)						①はなみずし ②ごしょくやさいのすましじる	
	主に体を作る食品	1群						小 606 中 752
		2群						25.2 30.4
	主に体の調子を整える食品	3群						①とりにく こうやどうふ ②とうふ
	4群						①さつまあげ たまご ③あじ	
主にエネルギーとなる食品	5群						牛乳 ②わかめ	
	6群						①②にんじん ①なのほな ②ほうれんそう ねぎ	
調味料	<div style="text-align: center;"> <p>ご卒業おめでとうございます</p> <p>「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに「食べる」ことを大切にしてください。</p> </div>					①たけのこ ごぼう しいたけ		
家庭でとってもらいたい食品						②だいこん もやし えのき		
一口メモ						①こめ		
						③パンこ こむぎこ		
						①③あぶら ①ごま		
						①すし酢 みりん しょうゆ		
						①かつおだし		
						②昆布だし かつおだし しょうゆ 酒		
						乳製品 いも類		
						花見すし		
						3月3日は「桃の節句」。女の子のお祭りのイメージがある日ですが、もともとは邪気を払うためにお祓いや祓・お供えをする日、老若男女問わず健康を祈願するお祭りをする日だったそうです。		
こんだて	4	5	6	7	8			
	③しぶしさんしゅどん	③おしんこサラダ	③ナッツごぼう	③フルーツポンチ	③こまつなとカツオのごまマヨ			
	①ごはん ②はるやさいのとんじる	①ごはん ②こうやどうふのたまごとし	①ごはん(小) ②きつねうどん	①ごはん ポークカレー	①しょくパン ②カミカミデミシチュー			
	エネルギー(kcal)	小 614 中 759	小 603 中 745	小 622 中 767	小 687 中 843	小 612 中 758		
	たんぱく質(g)	26.2 31.8	23.4 28.2	23.0 27.9	24.0 29.4	28.3 34.8		
	主に体を作る食品	②ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ③とりにく ③たまご	②とりにく こうやどうふ ②たまご	②とりにく ②★さつまあげ ②あぶらあげ ③だいす	②ぶたにく きんときまめ ③とうにゅう	②ぶたにく ③かつお		
主に体の調子を整える食品	②にんじん ③こまつな	②③にんじん ②こまつな	②にんじん こまつな	②にんじん ②たまねぎ えだまめ	②にんじん ブロッコリー ③こまつな			
	②たまねぎ だいこん こんにやく ③キャベツ	②たまねぎ たけのこ キャベツ ②きくらげ ③だいこん	②ふかねぎ しいたけ ③ごぼう	②りんご フルーツ にんにく しょうが ③もも ぶどう ③パイン みかん	②たまねぎ マッシュルーム ③もやし			
主にエネルギーとなる食品	①こめ ③さとう	①こめ ②③さとう	①こめ ②うどん ②③さとう ③こむぎこ	①こめ ②じゃがいも ③さとう	①パン ②じゃがいも こむぎこ ③さとう			
	③あぶら	②③あぶら ③ごま	③あぶら ③アーモンド	②あぶら	②あぶら ★マーガリン ③★マヨネーズ ごま			
調味料	②煮干しだし 酒 ③酒 塩 こしょう しょうゆ みりん 酢	②しょうゆ 塩 酒 かつおだし ③しょうゆ 酢	②塩 しょうゆ 酒 かつおだし 昆布だし ③しょうゆ みりん	②カレールー ケチャップ ウスターソース ②チキンブイヨン	②塩 こしょう ビーフシチュー デミグラスソース ②ケチャップ トマトピューレ ウスターソース ②赤ワイン チキンブイヨン ③しょうゆ			
家庭でとってもらいたい食品	魚類 淡色野菜	小魚類 果物類	乳製品 淡色野菜	きのこ類 種実類	豆類 海藻類			
一口メモ	志布志三種丼 我が家の丼コンテストで入賞したまつやましょうごう ねんせい すえながけい 松山小学校6年生の末永基さんが考えてくれた『志布志三種丼』です。鶏肉に下味をつけたり、志布志の食材を組み合わせたりして工夫された丼です。	おしんこサラダ 漬物のことを少し上品な言い方で、お新香や香の物と言ったりします。漬物自体に香りがあることや、平安時代の貴族がかりの種類のあてるとい遊びから名づけられたとも言われています。	ナッツごぼう ナッツごぼうには、ごぼうや大豆、アーモンドといった噛み応えのある食材が使われています。歯を健康に保つために、やわらかい食べ物だけでなくかたい食べ物やよくかむことを意識してくださいね。	フルーツポンチ 給食ではゼリーやヨーグルトを使い、みなさんに果物を食べてもらうようにフルーツポンチが登場します。さて、今日の給食に登場している果物は何でしょう？	カツオ カツオは良質なたんぱく質が多い魚です。また、ビタミンも多く、その他にもカルシウムと結びついて骨や歯を作るビタミンDやリン、鉄分など日本人に不足しがちな栄養がとれる頼もしい魚です。			



3月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(Aブロック 後半)

● の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

		月 11	火 12	水 13	木 14	金 15
こんだて	④おいおいモンブラン(中) ③オーロラチキン					
	①ごはん ②ココロコ スープ	①ごはん ②だいすの ごもくに	①ごはん ②ごぼう だんごじる	①ごはん ②ぶたじゃが キムチ	①ごはん ②だいこんの そばろに	
エネルギー(kcal)		小 650 中 815	小 606 中 -	小 575 中 711	小 607 中 748	小 629 中 777
たんぱく質(g)		26.4 32.6	25.0 -	25.0 30.3	24.2 29.3	28.9 35.2
主に体 を作る 食品	1群	②ウインナー ひよこめめ ③とりにく みそ ④たまご	②とりにく なまあげ ②★ちくわ ②だいす ③かつおぶし	②あぶらあげ おから みそ ②タラ ③ぶたにく	②ぶたにく なまあげ ③あぶらあげ	②とりにく なまあげ ③だいす ③かつおぶし
	2群	牛乳	牛乳 ②こんぶ	牛乳	牛乳	牛乳 ③にぼし ③こんぶ
主に体 の調子 を整える 食品	3群	②にんじん ブロッコリー	②にんじん いんげん ③ほうれんそう	②にんじん ③あか・きピーマン いんげん	②③にんじん ③こまつな	②にんじん
	4群	②だいこん しめじ たまねぎ ③えだまめ	②だいこん こんにゃく ③はくさい うめ	②だいこん はくさい ねぎ ②③ごぼう しょうが ③たまねぎ	②たまねぎ こんにゃく えだまめ ②はくさいキムチ ③キャベツ コーン	②だいこん たまねぎ こんにゃく ②しいたけ えだまめ
主にエネ ルギーと なる食品	5群	①こめ ③じゃがいも ③でんぷん ③さとう ④さつまいも	①こめ ②じゃがいも ②③さとう	①こめ ③さとう でんぷん	①こめ ②じゃがいも ②③さとう	①こめ ②じゃがいも でんぷん ②③さとう
	6群	③あぶら ④バター	②あぶら	③あぶら	②あぶら ③ごま	②あぶら ③ごま
調味料		②チキンブイヨン コンソメ しょうゆ ②塩 こしょう ③ケチャップ	②酒 みりん しょうゆ かつおだし ③しょうゆ みりん 酒	②煮干しだし ③しょうゆ 酒 塩 こしょう	②しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおだし ③塩 しょうゆ	②酒 みりん しょうゆ かつおだし ③みりん しょうゆ 酢
家庭でとって もらいたい食品		小魚類 種実類	淡色野菜 果物類	きのこ類 いも類	魚類 海藻類	乳製品 緑黄色野菜
一口メモ	鶏肉	鶏肉は豚肉や牛肉と比べて低カリ ー。味もさっぱりしていて色々 々な料理に使いやすいです。鹿児島 とりにく せいざん さか かくしま ランドでは薩摩地鶏やさつま若 しゃも、黒さつま鶏があります。	三角食ベ みなさんは三角食ベができてい ますか？給食ではおぼんに3種 類のお皿が乗っているの、こ はんやおかず、牛乳を交互に食 べてください。そうすると口の なかあじが混ぜり、うま味が増し てきますよ。	豚肉 豚肉にはビタミンB1が多く含ま れていて、疲れた体を元気にして くれる働きがあります。また、良 質なたんぱく質や脂質が含まれて いて、栄養満点の食材です。野菜 と一緒によくかんで食べましょ う。	ちくさあえ 「ちくさ」とは、いろいろな材料 をたくさん取り合わせたものにつ けられる言葉です。漢字では「干 草」と書きます。今日の和え物 には、小松菜やキャベツ、にんじ ん、油揚げ、コーンが入っていま すよ。	カルシウム 毎日の給食には必ず牛乳がついま す。それは、牛乳にはみなさんの 成長に欠かせないカルシウムがた くさん入っているからです。カル シウムは小魚や海藻類などにも 入っていて、骨や歯を強くしてく れる働きがあります。
	18	④ゆでキャベツ ③ぎゅうにくコロッケ	③ハンバーグのデミソース	20 しゅんぶん 春分の日 		④おいおいモンブラン(小) ③マカロニサラダ
①ごはん ②ねもはもじる	①むぎごはん ②ほうれんそうと たまごのスープ	①コッパン ②チリピーズ	①キムタク ごはん ②かんこくふう ワカメスープ			
エネルギー(kcal)		小 649 中 778	小 637 中 752	小 708 中 780		小 - 中 715
たんぱく質(g)		18.2 20.8	24.4 27.3	25.1 29.4		- 33.8
主に体 を作る 食品	1群	②ベーコン ③ぎゅうにく ③たまご	②たまご ③ぶたにく とりにく	②ぶたにく だいす ④たまご		①ぶたにく ①たまご ②③とりにく ②とうふ
	2群	牛乳 ③乳	牛乳	牛乳		牛乳 ②わかめ
主に体 の調子 を整える 食品	3群	②④にんじん ②チンゲンサイ	②にんじん ほうれんそう ③いんげん	②③にんじん ②ブロッコリー パセリ		②はねぎ ②にんじん ③こまつな
	4群	②だいこん ごぼう ③たまねぎ ④キャベツ	②③たまねぎ ②きくらげ ③しめじ	②たまねぎ にんにく ③キャベツ ③コーン ③あまなつみかん		①はくさいキムチ ねぎ しょうが ①②だいこん ②にんにく ③きりぼしだいこん ③きゅうり
主にエネ ルギーと なる食品	5群	①こめ ②③じゃがいも ③パンこ こむぎこ でんぷん さとう	①こめ むぎ ②じゃがいも ③さとう でんぷん	①パン ②じゃがいも ②③④さとう ③マカロニ ④さつまいも		①こめ むぎ ③さとう
	6群	③あぶら	③あぶら	②あぶら ③★マヨネーズ ④バター		①②③ごま ①②③あぶら
調味料		②鶏がらスープ しょうゆ 酒 塩 ②こしょう ③ケチャップ 中濃ソース マスタード	②しょうゆ 酒 塩 こしょう 鶏がらスープ ③ケチャップ ウスターソース ③デミグラスソース	②ケチャップ トマトビュレ ウスターソース ②チリパウダー 塩 こしょう 鶏がらスープ ③しょうゆ 塩 こしょう		①しょうゆ 酒 塩 ②しょうゆ 塩 酒 チキンブイヨン ③しょうゆ 鶏がらスープ 塩
家庭でとって もらいたい食品		魚類 乳製品	豆類 淡色野菜	海藻類 きのこ類		小魚類 いも類
一口メモ	根も葉も汁	今日の汁物には、その名の通り 根っこの野菜や葉物野菜が使われ ています。根っこの野菜を「根 菜」といい、今日はにんじんや大 根、ごぼうが入っています。他に も、じゃがいもやさつまいも、れ んこんなども根菜の仲間です。	たまご 卵は私たちの食生活に欠かせな い食べ物です。卵にはレシチ ンやカロチノイドという生活習 慣病などの病気を予防してくれ る成分が含まれています。家で も自分にできる卵料理にチャレ ンジしてみましょう。	また、お彼岸の中日にあたり、 お墓参りをしたり、おはぎやぼた もちをお供えしたりします。ご先 祖様に「いつも見守ってくれてあ りがとう」と挨拶をしましょう。		今年度最後の給食です◎ 学校で友達と一緒に食事をするこ とは、栄養を補うだけでなく心を 豊かにしてくれる効果が大きいそ うです。感染対策もありますが、 心も体も成長期のみなさんに、こ れからもたくさん栄養を補ってほ しいと思います。