

令和5年度 3月 給食予定こんだて No. 1 指宿学校給食センター

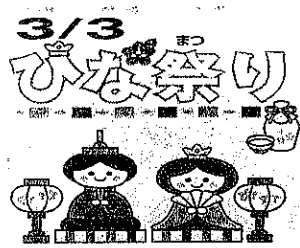
※ どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号を付けています。 ※(業)＝業者回収 (セ)＝センター回収

日 (曜)	1 (金)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)
献立名	③中揚げのオイスターソース炒め ①魚糕パン ②揚げそば	③ちらし寿司の真 ①すしめし ②菜の花のすまし汁	③春雨とわかめの酢の物 ①ごはん ②筑前煮	③ツナサンドの真 ①食パン ②ポークビーンズ 小学1・2年1枚 その他2枚	③揚げギョウザ2こ ①ごはん ②天津餃子とんぶりの真
エネルギー たんぱく質	Kcal 788 38.3%	Kcal 796 26%	Kcal 734 26.4%	Kcal 854 37.3%	Kcal 765 28.2%
1群	②③豚肉 ②大豆ミート 煮みそ ③中揚げ	②大目魚(つみれ) 絹厚揚げ ③鶏肉 さつまあげ 雑煮粥 ④甘藷	②鶏肉 ちくわ 中揚げ	②大豆 豚肉 ベーコン ③まぐろツナ	②③豚肉 ④餅き豚 餅
2群	②牛乳・乳製品 ①小魚・海そう	②牛乳	②牛乳 ③わかめ	②牛乳 ②粉チーズ スキムミルク	②牛乳
3群	②③にんじん ②小松菜	②③にんじん ②菜の花	②③にんじん ②きぬさや	②にんじん トマト水蒸 ③パセリ	②にんじん ③にら
4群	②③たまねぎ ②しめじ きくらげ もやし 菜ねぎ ③枝豆	②たまねぎ ②③干しいたけ ②えのき ③ごぼう れんこん だけのこ 枝豆 ④白桃 いちご	②ごぼう 干しいたけ れんこん こんにゃく ③きゅうり もやし レモン 菜豆	②③たまねぎ ②マッシュルーム 枝豆 ③キャベツ コーン	②③たまねぎ ④パセリ ②たけのこ きくらげ 干しいたけ 菜ねぎ
5群	①米・パン・めん いも・砂糖	①米 ②小麦粉・でんぶ(つみれ) ③④さとう	①米 ②じゃがいも ②③さとう ③緑豆 薯蓣	①食パン ②じゃがいも さとう	①米 ②さとう でんぶ ③小麦粉
6群	②③サラダ油 ②ごま油 ごま ③さとう	③サラダ油	②サラダ油 ③ごま	②③サラダ油	②サラダ油 ごま油 ③大豆油
一口メモ	中揚げは、木綿豆腐を揚げて作られたものです。表面だけを揚げて、中に入火は適さず豆腐の食感を残すので、「生揚げ」とも呼ばれます。今日はオイスターソース炒めにしました。 中揚げは、なかなかメインになる食材ではないですが、今日の給食では副菜のメインです。	3日は「桃の節句」でした。今日の給食は、一日遅れの「ひな祭り」行事を取り入れました。ちらし寿司は酢めしと真が別になっていますので、混ぜながら食べてください。 三色ゼリーは、桃の花をイメージしたゼリーです。	筑前煮は、福岡の郷土料理です。真材を煮る前に油で炒めるのが特徴です。普通の煮物より、油で一度真材を炒めるので、よりコクが出ておいしく仕上がります。野菜やお肉・お揚げなどたくさんの真材が入っているので栄養たっぷりです。	大豆は別名「畑の肉」といわれるように他の豆に比べてタンパク質や鉄分、カルシウム、食物せんいなどを多く含む栄養満点の食品です。アメリカの家庭料理の一つ「ポークビーンズ」に大豆を使いました。ツナサンドの真は食パンにはさんで食べましょう。	天津餃子は、日本生まれの中華風料理で、店を食べると、かに玉をご飯にのせてとろみのあるタレをかけてありますが、給食では甘酢味の豚とじ丼風に仕上げました。煮餃子にかけただけではありません。

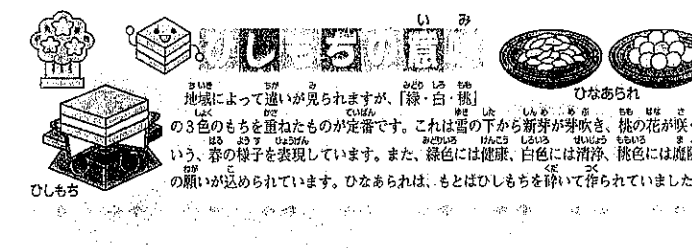
日 (曜)	8 (金)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)
献立名	③コールスローサラダ ①クロワッサン ②イリアバゲティ	④お祝いケーキ ③チキンソリアの真 ①カラオケ ②小麦粉・乳と野菜のスープ	③豚肉のごま炒め ①ごはん ②キャベツと揚げのみそ汁	④黒豆き ③野菜の「マツメ」あえ ①クリーム ②食パン ①米粉いりパン ②五目野菜の中華煮	③きびなごのかば焼きごぼう茶え ①ごはん ②さつま汁
エネルギー たんぱく質	Kcal 774 28.5%	Kcal 851 32.3%	Kcal 575 23.2%	Kcal 759 29.5%	Kcal 781 36%
1群	②鶏肉 ベーコン	②鶏肉・豚肉(肉-肉) ③鶏肉 ④餅	②鶏揚げ 煮みそ ③豚肉 中揚げ	②豚肉 かまぼこ うすら餅 ④きなこ	②鶏肉 中揚げ 煮みそ
2群	②牛乳・乳製品 ①小魚・海そう	②牛乳 ③牛乳 ④粉チーズ ④乳製品	②牛乳	②牛乳	②牛乳 ③きびなご
3群	②③にんじん ②ピーマン トマト水蒸 パセリ	②③にんじん ②パセリ	②③にんじん ②小松菜	②③にんじん チンゲン菜	②にんじん
4群	②たまねぎ マッシュルーム ③キャベツ きゅうり コーン	②③たまねぎ ②キャベツ えのき ③マッシュルーム コーン 枝豆 いちご	②たまねぎ ②キャベツ ④大豆もやし ③ごぼう 枝豆	②たまねぎ 干しいたけ ヤブコ きくらげ 白菜 ④パセリ きゅうり コーン	②だいこん たまねぎ こんにゃく 菜ねぎ ③ごぼう
5群	①クロワッサン ②スバゲティ	①米 ②緑豆 薯蓣 でんぶ ③④小麦粉 ④さとう	①米 ②じゃがいも ③さとう	①米粉いりパン ②でんぶ ③④さとう	①米 ②じゃがいも ③でんぶ さとう
6群	②サラダ油 ③オイルドレッシング	②③サラダ油 ④ソートソ ③バター ④生クリーム	③サラダ油 ごま ごま油	②サラダ油 ごま油 ③ごま ④食物油	②サラダ油 ③大豆油 ごま
一口メモ	クロワッサンとはフランス語で「三日月」を意味します。フランスでは、バターを使っているクロワッサンとマーガリンなどを使っているクロワッサンと形を変えて区別しているそうです。	中学3年生のみなさんは今日が最後の給食になります。9年間の給食のことや学校生活など同級生との楽しかった時間を振り返りながら食べてください。他のみなさんも3学期の残り少ない給食時間を楽しく過ごしましょう。	みそ汁に使っている野菜にはキャベツの他に小松菜もあります。緑色が鮮やかな小松菜ですが、野菜の中で最もカルシウムがたくさん含まれています。	五目という名前がつくものに、五目うどん、五目ごはん、五目焼きそば、五目すしなどたくさんあります。五目の意味は、5種類にとらわれることなく、野菜や肉などいろいろな食材が入っているということです。なので栄養のバランスもよくなります。	ごぼうには、食物せんいが多く含まれていて、お腹の腸子を整えたり、大腸がんを予防したりする働きがあります。きびなごは、頭から尾まで骨もまるごと食べられる小魚なので丈夫な骨のもとになるカルシウムがたっぷりです。

※ どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号を付けています。 ※ (黄) = 業者回収 (白) = センター回収

日 (曜)	15 (金)	18 (月)	19 (火)	21 (木)	22 (金)
こんだてめい 献立名	③ 焼肉焼きチキン ④ やきそば ① 黒糖パン ② サモンチャウダー	③ 野菜とわかめのナムル ① ごはん ② 麻婆豆腐	③ おかか炒め ① 麦ごはん ② なかよし丼の具	④ お祝いケーキ ③ シンクの具 ① チキンライス ② 野菜のカーニバル	⑥ フグ汁 ③ トマトとお米の炒め物 ④ アジ ⑤ 揚げ物 ① バターパン ② 震スープ
エネルギー たんぱく質	Kcal 765 37.9g	Kcal 734 29.1g	Kcal 748 32.1g	Kcal 755 34.7g	Kcal 737 35.9g
おもてなしを 考えることになる	1群 ② パーコン ③ 米みそ ④ 鶏肉	② 豆腐 ③ 豚肉 ④ 赤みそ	② 豚肉 ③ 油揚げ ④ 餅	② 豚肉 ③ 鶏肉 ④ 餅	② 鶏肉
おもてなしの 橋渡しをする	2群 ① 牛乳 ② 牛乳 ③ わかめ	① 牛乳 ② 牛乳 ③ わかめ	① 牛乳 ② 牛乳	① 牛乳 ② 牛乳 ③ 粉チーズ ④ 乳製品	① 牛乳 ② ヨーグルト
おもてなしの 橋渡しをする	3群 ② にんじん ブロッコリー	② ③ にんじん ② にら	② ③ にんじん ④ 葉ねぎ		② にんじん ④ 葉ねぎ ④ ブロッコリー
おもてなしの 橋渡しをする	4群 ② たまねぎ マッシュルーム コーン ④ そらまめ	② たまねぎ ④ 葉ねぎ ⑤ たけのこ ⑥ 平しいたけ	② たまねぎ ④ 平しいたけ ⑤ えのき	② ③ たまねぎ ② キャベツ ③ マカロール グリルピース ④ いちご	② たまねぎ ④ えのき
おもてなしの 橋渡しをする	5群 ① 黒糖パン ② じゃがいも ③ さとう	① ② さとう ③ でんぷん	① ② さとう ③ さとう ④ でんぷん	① ② ③ さとう ④ 小麦粉	① バターパン ② 震 ③ トろろ ④ 米粉
おもてなしの 橋渡しをする	6群 ② サラダ油	② サラダ油 ③ ごま油 ④ 韓国風ナムルドレッシング	② ③ サラダ油 ③ ごま油	② ③ サラダ油 ④ 生クリーム ④ ヨートング	② サラダ油 ③ 大豆油
ひとくち 一口メモ	③ 焼肉焼きチキンは、お肉の繊維を整えてくれるビタミンEが含まれています。また、さやが空に向かってつくれた「豆莢」、または豆を剥き出しに食べ、さやの形が空に広がっていることから「豆莢」という名がつけられています。 ④ やきそばは、お肉の繊維を整えてくれるビタミンEが含まれています。また、さやが空に向かってつくれた「豆莢」、または豆を剥き出しに食べ、さやの形が空に広がっていることから「豆莢」という名がつけられています。 ① 黒糖パンは、お肉の繊維を整えてくれるビタミンEが含まれています。また、さやが空に向かってつくれた「豆莢」、または豆を剥き出しに食べ、さやの形が空に広がっていることから「豆莢」という名がつけられています。	豆腐には、お肉の繊維を整えてくれるビタミンEが含まれています。また、さやが空に向かってつくれた「豆莢」、または豆を剥き出しに食べ、さやの形が空に広がっていることから「豆莢」という名がつけられています。 ① ごはんは、お肉の繊維を整えてくれるビタミンEが含まれています。また、さやが空に向かってつくれた「豆莢」、または豆を剥き出しに食べ、さやの形が空に広がっていることから「豆莢」という名がつけられています。 ② 麻婆豆腐は、お肉の繊維を整えてくれるビタミンEが含まれています。また、さやが空に向かってつくれた「豆莢」、または豆を剥き出しに食べ、さやの形が空に広がっていることから「豆莢」という名がつけられています。	「鶏子丼」は、鶏肉と卵を使って、お肉の繊維を整えてくれるビタミンEが含まれています。また、さやが空に向かってつくれた「豆莢」、または豆を剥き出しに食べ、さやの形が空に広がっていることから「豆莢」という名がつけられています。 ① 麦ごはんは、お肉の繊維を整えてくれるビタミンEが含まれています。また、さやが空に向かってつくれた「豆莢」、または豆を剥き出しに食べ、さやの形が空に広がっていることから「豆莢」という名がつけられています。 ② なかよし丼の具は、お肉の繊維を整えてくれるビタミンEが含まれています。また、さやが空に向かってつくれた「豆莢」、または豆を剥き出しに食べ、さやの形が空に広がっていることから「豆莢」という名がつけられています。	小学6年生のみなさんにとって、小学校で食べる最後の給食になります。給食のことや学校生活など同級生との楽しかった時間を振り返りながら食べてください。	園内給食には、体にいい細菌と悪い細菌があります。おなかの中ごちんもすんでいますがヨーグルトは体にいい細菌を増やしてくれます。しかしヨーグルトだけでは不足です。野菜や果物に多く含まれる食物せんいの方が必要です。 今年度、最後の給食です。楽しい時間をすごしてください。



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のひな人形は江戸時代のことです。現在のひな人形は江戸時代のことです。現在のひな人形は江戸時代のことです。



給食時間を振り返ろう 『食育』チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

給食の前に手をきれいに洗えた	給食当番の身支度をきちんとできた	食事のあいさつを心を込めて言えた
食器を正しく並べることができた	お箸を正しく持ち、上手に使うことができた	よくかんで味わって食べることができた
地域の産物や食文化を知ることができた	日本の伝統行事と行事食について知ることができた	バランスのよい食事の組み合わせがわかった

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

ご卒業おめでとうございます。