



日	こんだてめい名	ざいりょうとおもなはたらき						エネルギー kcal	たんぱく質 g	こんだて献立メモ		
		おもからだそしき主に体の組織をつくる		おもからだちょうしととの主に体の調子を整える		おも主にエネルギーとなる						
曜日		1群 さかなごたくたまごまめ (魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群 にゅうせいひん (牛乳・乳製品・小魚・海藻)	3群 りよくおうしよく (緑黄色野菜)	4群 たやさいくだもの (その他の野菜・果物)	5群 こめ (米・パン・めん・いも・砂糖)	6群 ゆし (油脂)					
金	1 ●①ひなちらし ②牛乳 ③つみれのすまし汁 ●④たんかん (1/2個) ⑤ひなあられ	①鶏肉	②牛乳	①③にんじん ①枝豆	①ごぼう ①しいたけ ③たまねぎ ③だいこん ③えのき ④たんかん	①⑤米 ①⑤さとう ③さつまいも	①ごま ①⑤油	小学校 642 27.5	中学校 812 30.8	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>●印の献立は ちゅうがっこうねんせい 中学校3年生の アンコール献立 です。</p> </div>		
		③さつま揚げ ③わかめ ③かんばち									中学校 812 30.8	
月	4 ①ごはん ②牛乳 ③根菜のみそ汁 ④チキンカツ ⑤ポイルキャベツ ⑥一食ソース	③油あげ	②牛乳	③にんじん ③ほうれん草	③たまねぎ ③れんこん ③ごぼう ③ふかねぎ ③しょうが ⑤キャベツ	①米 ③さつまいも ④小麦粉 ④パン粉	③ごま ③ごま油 ④なたね油 ⑥ソース	小学校 642 27.5	中学校 812 30.8		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>[5・火] パーガーパンに ハンバーグを挟んで ハンバーガーにして 食べてください。</p> </div>	
		④鶏肉						中学校 812 30.8				
火	5 ●①パーガーパン ②牛乳 ③野菜スープ ●④手作りするのハンバーグ	③鶏肉	②牛乳	③④にんじん ③ほうれん草	③④たまねぎ ③えのき ③はくさい ④セロリ	①パン ③じゃがいも ③マカロニ ④でんぶん ④さとう	③油 ④オリーブ油	小学校 658 26.6	中学校 825 32.0			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>[8・金] ホイル焼きのアル ミホイルは小さくた んで、入ってきた しよつかんにい 食缶に入れて返し てください。</p> </div>
		④鶏肉						中学校 825 32.0				
水	6 ①ごはん ②牛乳 ③かきたま汁 ●④牛肉の野菜炒め	③鶏肉	②牛乳	③④にんじん ④赤ピーマン ④枝豆	③④たまねぎ ③えのき ③しいたけ ③だいこん ④しょうが ④にんにく ④キャベツ ④もやし	①米 ③④でんぶん ④さとう	③油 ④ごま ④ごま油	小学校 635 26.9	中学校 805 30.1	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>[5・火] パーガーパンに ハンバーグを挟んで ハンバーガーにして 食べてください。</p> </div>		
		③豆腐	③わかめ					中学校 805 30.1				
木	7 ①コッパン(さといもペースト入り) ②牛乳 ③八宝豆腐 ④豚肉とまわかめのナッツ炒め	③鶏肉	②牛乳	③④にんじん ③チンゲン菜	③④しょうが ③④たまねぎ ③しいたけ ③きくらげ ③はくさい ③④にんにく	①パン ③でんぶん ④さとう	③油 ③④ごま油 ④カシューナッツ	小学校 658 24.8	中学校 829 29.0		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>[8・金] ホイル焼きのアル ミホイルは小さくた んで、入ってきた しよつかんにい 食缶に入れて返し てください。</p> </div>	
		③うずら卵	④まわかめ					中学校 829 29.0				
金	8 ●①札幌産ごはん ②牛乳 ③かご豚のみそ汁 ●④かつお腹皮のホイル焼き	③豚肉	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ ③だいこん ③こんにやく ③しょうが ③はくさい ③ふかねぎ ④レモン	①米 ③じゃがいも ④さとう	③油	小学校 635 26.9	中学校 805 30.1			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>[8・金] ホイル焼きのアル ミホイルは小さくた んで、入ってきた しよつかんにい 食缶に入れて返し てください。</p> </div>
		③みそ	③わかめ					中学校 805 30.1				
月	11 ●①キムチチャーハン ②牛乳 ③わかめスープ ●④いちごソース入りフルーツポンチ	③鶏肉	②牛乳	①③にんじん ①枝豆	①③たまねぎ ①にんにく ①コーン ①キムチ ③ふかねぎ ③きくらげ③キャベツ③こんにやく	①米 ④さとう	①③ごま油 ③ごま	小学校 681 25.6	中学校 835 30.1	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>[13(水)] 小学校6年生 バイキング給食献立 ●焼きおにぎり ●いなりずし ●クロワッサン ●かつおのキャップ焼き ●からあげ ●オムレツ ●たらのハーブ焼き ●ほうれん草ソテー ●サラダ ●デザート(2種類) ●春雨スープ</p> </div>		
		③油あげ	③わかめ					中学校 835 30.1				
火	12 ①紫いもあんパン ②牛乳 ●③クリーミーポータージュ ●④ひじきサラダ ★⑤セレクトデザート(中学校のみ)	③ウインナー	②③牛乳	③にんじん	③たまねぎ ③しめじ ③グリーンピース ④きゅうり ④はくさい ④コーン	①パン ①紫いも ③さつまいも ④さとう	③油 ④ごま油 ④ごま	小学校 671 29.7	中学校 845 35.5		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>[13(水)] 小学校6年生 バイキング給食献立 ●焼きおにぎり ●いなりずし ●クロワッサン ●かつおのキャップ焼き ●からあげ ●オムレツ ●たらのハーブ焼き ●ほうれん草ソテー ●サラダ ●デザート(2種類) ●春雨スープ</p> </div>	
		③鶏肉	③生クリーム					中学校 845 35.5				
水	13 ①ごはん ②牛乳 ③春雨スープ ④さわらの天ぷら	③鶏肉	②牛乳	③にんじん ③チンゲン菜	③たまねぎ ③だいこん ③はくさい ③きくらげ	①米 ③春雨 ④小麦粉	③④油 ③ごま油 ④なたね油	小学校 639 26.4	中学校 802 33.4			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>[13(水)] 小学校6年生 バイキング給食献立 ●焼きおにぎり ●いなりずし ●クロワッサン ●かつおのキャップ焼き ●からあげ ●オムレツ ●たらのハーブ焼き ●ほうれん草ソテー ●サラダ ●デザート(2種類) ●春雨スープ</p> </div>
		④さわら	④青海苔					中学校 802 33.4				
木	14 ①バターパン ★②中華めん ③牛乳 ④かつお入り野菜ラーメン ⑤春巻き	④⑤豚肉	③牛乳	④⑤にんじん ④チンゲン菜	④⑤たまねぎ ④⑤にんにく ④しょうが ④⑤もやし ④コーン ④⑤きくらげ ④ふかねぎ ④⑤キャベツ	①パン ②中華めん ④⑤でんぶん ⑥小麦粉	④⑤ごま油 ④油 ⑤なたね油	小学校 644 22.1	中学校 815 28.5	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>[13(水)] 小学校6年生 バイキング給食献立 ●焼きおにぎり ●いなりずし ●クロワッサン ●かつおのキャップ焼き ●からあげ ●オムレツ ●たらのハーブ焼き ●ほうれん草ソテー ●サラダ ●デザート(2種類) ●春雨スープ</p> </div>		
		④鶏肉	④わかめ					中学校 815 28.5				
金	15 ①ごはん ②牛乳 ③おでん ④かつお節入りひじきの佃煮	③鶏肉	②牛乳	③④にんじん ③枝豆	③だいこん ③④こんにやく ③しいたけ ④きくらげ	①米 ③さといも ③④さとう	③油 ④ごま ④くるみ	小学校 669 26.9	中学校 849 32.6		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>[13(水)] 小学校6年生 バイキング給食献立 ●焼きおにぎり ●いなりずし ●クロワッサン ●かつおのキャップ焼き ●からあげ ●オムレツ ●たらのハーブ焼き ●ほうれん草ソテー ●サラダ ●デザート(2種類) ●春雨スープ</p> </div>	
		③がんもどき	④昆布					中学校 849 32.6				

※ 各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。
 ☆のついたデザートは業者が学校に直接配送して、ごみの回収は行いません。
 ★のついたデザートは業者が学校に直接配送して、容器の回収も行います。
 ※ 都合により、献立の内容が変更になる場合があります。
 毎月19日は「食育の日」です。また、第3土曜日は「かごしまいきいき食の日」です。
 ご家庭で普段の食事を見直したり、食に関するいろいろなことにチャレンジしてみたいかたがでしょうか。



作ってみませんか? ~ ひじきサラダ ~ 3月12日 献立より

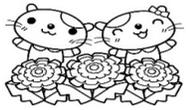
- <材料> 4人分
- 乾燥ひじき 6g
 - コーン 50g
 - きゅうり 70g
 - 赤ピーマン 20g
 - はくさい 50g

- (ドレッシング)
- 砂糖 小さじ1
 - 酢 小さじ2
 - 薄口しょうゆ 小さじ2
 - ごま油 少々

- <作り方>
- ひじきをもどし、茹でる。
 - きゅうりは輪切り、赤ピーマンはせん切り、はくさいは薄切りにしてさつと茹でる。
 - ①と②を混ぜ合わせて、冷蔵庫入れる。
 - ドレッシングを作り、野菜にかけて出来上がり。



※ごまの代わりに、アーモンドやくるみを入れても食感が楽しめます。



日	こんだて 献立名	さいりょうと主なはたらき 材 料 と おも 主 な はたら き						エネルギー kcal	たんぱく質 g	こんだて 献立メモ
		おも からだ そしき 主に体の組織をつくる		おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える		おも からだ ちようし とどの 主にエネルギーとなる				
曜日		1群 さかなくたまご (魚・肉・卵・ まめまめせいひん 豆・豆製品)	2群 にゆうせいひん (牛乳・乳製品・ こざかなかいそう 小魚・海藻)	3群 りよくおうしよく やさい (緑黄色 野菜)	4群 た やさい くだもの (その他の野菜・果物)	5群 こめ (米・パン・めん さいとう いも・砂糖)	6群 ゆし (油脂)			
18	①ごはん ②牛乳 ③コンカツ汁 ④かつお腹皮のにらだれ	③豆腐 ④かつお腹皮	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん ④にら	③④たまねぎ ③だいこん ③はくさい ③しいたけ ③ふかねぎ ④しょうが ④にんにく	①米 ③さつまいも ④さとう	④なたね油 ④ごま油 ④ごま	小学校 649	26.4	 [20・水] しょうがくせいそつぎょうしんきゅう 小学生の卒業と進級 きねん いわ を記念してお祝いセレクト デザートにしました。 みなさんは何を 選びましたか。
19	①黒糖パン ②牛乳 ③肉団子入りポトフ ④抹茶入りかみかみサラダ	③鶏肉・豚肉 ③白いんげん豆 ④大豆	②牛乳	③④にんじん ③パセリ ④枝豆 ④お茶	③たまねぎ ③だいこん ③はくさい ④コーン ④きゅうり	①パン ③じゃがいも ③でんぷん ④さとう	③油 ④ソニックマヨネーズ ④アーモンド	小学校 658	24.8	
20	①麦ごはん ②牛乳 ③かつお入りだいこんカレー ④ほうれん草のソテー ⑤セレクトデザート(小学校のみ)	③鶏肉 ③白いんげん豆 ③かつお ④ウインナー	②牛乳 ③スキムミルク ③チーズ	③④にんじん ④ほうれん草 ④赤ピーマン	③④たまねぎ ③しょうが ③だいこん ③④にんにく ③マッシュルーム ③グリーンピース ④コーン	①ごはん ①麦 ③さとう	③油	小学校 678	26.4	
21	しゅんぶん ひ 春分の日									
22	①ごはん ②牛乳 ③たまご入り白菜のみそ汁 ④豚肉のトマトソース炒め	③豆腐 ③うずら卵 ③みそ ④豚肉	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん ③葉ねぎ ④トマト ④赤ピーマン ④ほうれん草	③④たまねぎ ③はくさい ③えのき ④にんにく ④マッシュルーム	①米 ③じゃがいも ④さとう ④小麦粉	④油	小学校 845	30.5	

～お祝いセレクトデザートの内容と主な材料～ 中学校12日(火) ・ 小学校20日(水)

- ★ マロンムース : 乳等を主要原料とする食品, 砂糖, 全卵, マロンピューレ, 乳化剤
- ★ いちごクレープ : 乳等を主要原料とする食品, 全卵, 砂糖, 小麦粉, いちごピューレ, マーガリン, でん粉, 植物油脂, 乳化剤
- ★ プリン : 豆乳, 水あめ, グラニュー糖, 砂糖, カラメルソース, でん粉
- ★ カップケーキ(メープル味) : 豆乳, 米粉, 砂糖, ショートニング, 植物油脂, 還元水あめ, りんごピューレ, メープルシロップ, 乳化剤

給食だより

～給食を通して学んだことを振り返ろう～

1年間、給食を通して様々なことを学んできました。今年を振り返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

① 食事は生きていく上で大切なものであることが分かりましたか。 	④ 給食にかかわる人に感謝して食べることができましたか。 	⑦ 給食当番の仕事をしっかりとすることができましたか。
② 食べる前に手洗い・うがいができましたか。 	⑤ 食事のマナーに気を付けて食べることができましたか。 	○の数が多かった人は、これからもこの調子で続けていきましょう。 ○の数が少なかった人は、できなかったことを見直して、これからは1つでも多く「はい」が付くように、がんばりましょう。
③ 給食に使われている色々な食べ物の名前は分かりましたか。 	⑥ 日本にある行事食などの食文化を知ることができましたか。 	

＜保護者のみなさまへ＞

今年度の給食も残すところあと1か月となりました。給食を楽しみにしてくれている子どもたちの顔を思い浮かべながら作る約190回の給食でした。学校給食では様々な食材を使用し、地域の食材も多く取り入れています。また、野菜や魚、豆などの子どもたちのあまり好まない食品も使っていますが、苦手なものもおいしく食べられるように、また、楽しい給食となるようにこれからも調理法や味付けなどを工夫していきたいと考えています。来年度も安全で安心な学校給食となるよう給食センター職員全員で努力していきたいと思ひます。1年間ご理解とご協力ありがとうございました。