



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。♥印は、リクエスト給食です。

| | 月 17 | 火 18 | 水 19 | 木 20 | 金 21 |
|--------------|---|---|---|---|---|
| こんだて | ③おちやいりぶたみそ | ④♥やきプリンタルト (小学生のみ) ③パンサンスー | ③コールスローサラダ | しゅんぶん ひ 春分の日 | ③オーロラチキン |
| エネルギー(kcal) | 小 672 中 815 | 小 707 中 688 | 小 629 中 694 | | 小 659 中 778 |
| たんぱく質(g) | 29.4 34.3 | 25.5 27.1 | 22.3 24.1 | | 25.0 29.3 |
| 主に体を作る食品 | 1群 ②とりにく こおりとうふ ②たまご ③ぶたにく だいす むぎみそ | ②ぶたにく ②★ちくわ ★かまぼこ ④たまご | ②とりにく とうにゅう | | ②★ベーコン ③とりにく むぎみそ |
| | 2群 牛乳 | 牛乳 ④スキムミルク | 牛乳 ②ぎゅうにゅう なまクリーム | | 牛乳 |
| 主に体の調子を整える食品 | 3群 ②③にんじん | ②③にんじん ②ぶかねぎ | ②③にんじん ②ブロッコリー | | ②にんじん |
| | 4群 ②たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ ③ごぼう おちや しょうが | ②たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ ②にんにく ③りょくとうもやし ③きゅうり | ②たまねぎ カリフラワー しめじ ③キャベツ コーン ③きゅうり | | ②キャベツ たまねぎ コーン |
| 主にエネルギーとなる食品 | 5群 ①こめ ②③さとう | ①こめ ②でんぷん ②③④さとう ④マーガリン ④こむぎこ | ①コッパパン ③レモンかしじゅう ②じゃがいも こむぎこ ★マーガリン ③さとう | | ①こめ ②むぎ ③さとう ③じゃがいも でんぷん |
| | 6群 ②あぶら | ②③ごまあぶら ③ごま | ②あぶら ③★マヨネーズ | | ③あぶら |
| 調味料 | ②かつおだし しょうゆ 塩 酒 ③酒 みりん | ②★白湯 しょうゆ 酒 中華味 塩 ③酢 しょうゆ | ②コンソメスープ 塩 こしょう チキンブイヨン ③酢 マスタード | | ②しょうゆ 鶏がらスープ 塩 こしょう ③ケチャップ |
| 家庭でとってほしい食品 | 乳製品 いも類 | 豆類 海藻類 | 果物類 魚介類 | | 小魚類 淡色野菜 |
| 一口メモ | お茶入り豚みそ 今日は志布志茶を使ったお茶入り豚みそです。豚みそは鹿児島県の郷土料理のひとつです。お茶に含まれるカテキンには風邪などの感染予防に効果があるとされています。 | パンサンスー パンサンスーの「パン」は中国語で和える。「サン」は数字の3で「スウ」とは糸のように細くせんぎりするという意味です。今日はもやし・きゅうり・にんじんが入っています。 | はなはな 花花シチュー はなはな 花花シチューにはブロッコリーとカリフラワーが入っています。どちらも花蕾(つぼみ)や茎を食べています。今が旬の野菜です。おいしく味わって食べましょう。 | ぼたもち お彼岸の中日にあたり、ぼたもちをお供えしたり、お墓参りにいったりします。ぼたもちは、春に咲く「牡丹」の花が由来とされ「牡丹餅」とかいて「ぼたもち」と呼ばれるようになりました。 | むぎ むぎ スープには大麦を使っています。食物繊維やビタミンB1を摂取することができます。むちむちとした食感も楽しいスープです。 |

| | 24 |
|--------------|---|
| こんだて | ③だいこんのかみかみサラダ |
| エネルギー(kcal) | 小 609 中 706 |
| たんぱく質(g) | 22.6 25.6 |
| 主に体を作る食品 | 1群 ②ぶたにく とうふ むぎみそ ③ツナ(かつお) |
| | 2群 牛乳 |
| 主に体の調子を整える食品 | 3群 ②③にんじん なら ③こまつな |
| | 4群 ②たまねぎ はくさい だいすもやし ③せんぎりだいこん りょくとうもやし |
| 主にエネルギーとなる食品 | 5群 ①こめ ③さとう |
| | 6群 ②ごまあぶら ③すりごま ★マヨネーズ |
| 調味料 | ②みりん かつおだし 酒 ③酢 しょうゆ |
| 家庭でとってほしい食品 | きのこ類 乳製品 |
| 一口メモ | 今年度最後の給食です。学校で友達と一緒に食事をとることは、栄養を補うだけでなく心を豊かにしてくれる効果があります。感染対策もありますが、心も体も成長期の皆さんにこれからたくさん栄養を補ってほしいと思います。 |

ねん ぶ かえ
1年を振り返って...

今年度最後の給食です。学校で友達と一緒に食事をとることは、栄養を補うだけでなく心を豊かにしてくれる効果があります。感染対策もありますが、心も体も成長期の皆さんにこれからたくさん栄養を補ってほしいと思います。

あなたは何年1年になりましたか？

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 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 |

果物 主菜 副菜