



# 3月給食予定表

志布志市立学校給食センター  
(B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。♥印は、リクエスト給食です。

		月	火	水	木	金
こんだて	今月の有機野菜	ゴミの分別について				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>薬ねぎ</li> <li>坊主知らずねぎ</li> <li>にんじん</li> </ul>	<p>3 (月)</p> <p>ひなあられの袋</p> <p>11 (火) 中学校</p> <p>18 (火) 小学校</p> <p>プリンタルトの袋</p>				
	<p>卒業生の皆さんへ</p> <p>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。好きな給食は何でしたか？今月もリクエスト給食がたくさん出ています。楽しんで食べてくださいな！</p>	<p>3/3 ひな祭り</p> <p>ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)の一つ「上司の節句」が起源です。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。</p>				
	<p>1年間ありがとうございました！</p> <p>今年度も学校給食運営へのご理解・ご協力ありがとうございました。</p>	<p>食べることは生きること</p>				
こんだて	3	4	5	6	7	
	<p>④ひなあられ</p> <p>③おしんこあえ</p> <p>①ごはん ②だいすのごもくに</p>	<p>④いっしょくタルタルソース</p> <p>③チキンなんばん</p> <p>①ごはん ②じゃがいもみそしる</p>	<p>③ナッツごぼう</p> <p>①さつますもじ ②はるのすましじる</p>	<p>③いちごポンチ</p> <p>かける</p> <p>①ごはん ②♥チキンカレー</p>	<p>③キャベツのツナマヨサラダ</p> <p>①こがたコッペパン ②♥スパゲッティナポリタン</p>	
	小 632 中 731	小 698 中 800	小 617 中 715	小 670 中 772	小 700 中 779	
	たんはく質(g) 24.0 27.6	たんはく質(g) 28.1 32.3	たんはく質(g) 20.8 23.7	たんはく質(g) 25.4 29.3	たんはく質(g) 28.8 32.2	
こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
	②とりにく だいす あつあげ	②とうふ あぶらあげ むぎみそ	①とりにく ①★さつまあげ	②とりにく きんときまめ	②ぶたにく ★ベーコン	②ぶたにく ★ベーコン
	②★ちくわ	③とりにく ④たまご	②とうふ	③とりにく	③ツナ(かつお)	③ツナ(かつお)
	牛乳 ②こんぶ	牛乳	牛乳	牛乳 ②スキムミルク チーズ	牛乳 ②チーズ	牛乳 ②チーズ
こんだて	3群	4群	5群	6群		
	②③にんじん ②インゲン	②にんじん はねぎ	②③にんじん ②ほうれんそう	②にんじん ②えだまめ ②トマト	②にんじん あおピーマン ③えだまめ	②にんじん あおピーマン ③えだまめ
	②③だいこん ②こんにゃく	②④たまねぎ ②えのき	①グリーンピース たけのこ しいたけ	②しょうが にんにく たまねぎ	②にんにく たまねぎ しめじ	②にんにく たまねぎ しめじ
	③キャベツ ③きゅうり	④きゅうり	②だいこん えのき ③ごぼう	②りんご プルーン ③いちご もも	②マッシュルーム ③コーン キャベツ	②マッシュルーム ③コーン キャベツ
こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
	①こめ ②ざらめ じゃがいも	①こめ ②じゃがいも	①こめ ②ざらめ ③さとう こむぎこ	①こめ ②じゃがいも アロエ ぶどうかしじゅう	①こめ ②じゃがいも	①コッペパン ②スパゲティ
	③④さとう ④もちこめ でんぶん	③④さとう こむぎこ でんぶん	③でんぶん	③さとう	③さとう	③さとう
	②あぶら ③ごま ごまあぶら	③④あぶら	①③あぶら ③アーモンド	②あぶら	②あぶら	②あぶら オリーブオイル ③★マヨネーズ
こんだて	調味料	調味料	調味料	調味料	調味料	調味料
	②かつおだし 酒 みりん しょうゆ	②にぼしだし	①すし酢 しょうゆ	②カレーウ ケチャップ	②ケチャップ トマトピューレ こしょう	②ケチャップ トマトピューレ こしょう
	③酢 しょうゆ	③しょうゆ 酢 酒 ウスターソース	②酒 しょうゆ 塩 かつおだし	③ウスターソース チキンブイオン	③ウスターソース コンソメスープ 塩	③ウスターソース コンソメスープ 塩
	④塩 しょうゆ	④塩 酢	③しょうゆ みりん	③しょうゆ みりん	③塩 こしょう	③塩 こしょう
こんだて	家庭でとってほしい食品	家庭でとってほしい食品	家庭でとってほしい食品	家庭でとってほしい食品	家庭でとってほしい食品	家庭でとってほしい食品
	きのこ類 乳製品	淡色野菜 種実類	果物類 小魚類	肉類 種実類	海藻類 豆類	海藻類 豆類
	一口メモ	一口メモ	一口メモ	一口メモ	一口メモ	一口メモ
	3月3日は「ひなまつり」。ひな祭りは五節句の一つで、女の子の健やかな成長と健康を願う日本の伝統的な行事です。	チキンなんばんは鶏肉に南蛮 酢とタルタルソースをあじわせた、みずきけんはしょうりょうりで味付けをした宮崎県産の料理です。きゅうりにはアレンジしてみました。	かごしま県 鹿児島県ではちらしずしのことを「すもじ」と呼びます。身近でとれる季節の食材を使ってつくると「すし」として楽しんでみました。	志布志市はいちごの生産量が鹿児島県で一位です。志布志で育ったいちごを堪能してください。	いろいろな説がありますが、ナポリタンは、横浜にあるホテルの料理長が考えたのが始まりといわれています。	いろいろな説がありますが、ナポリタンは、横浜にあるホテルの料理長が考えたのが始まりといわれています。
こんだて	10	11	12	13	14	
	<p>③♥さんしょくそぼろどん</p> <p>かける</p> <p>①ごはん ②みそけんちんじる</p>	<p>④♥きびなごのらだれ</p> <p>③♥きびなごのらだれ</p> <p>①ごはん ②ぐだくさんみそしる</p>	<p>③てつじんサラダ</p> <p>①すくなめごはん ②わかめうどん</p>	<p>③ぶたキムチいため</p> <p>①ごはん ②サンラータン</p>	<p>③ウイナーとキャベツのソテー</p> <p>①コッペパン ②ミートボールのケチャップに</p>	
	小 632 中 732	小 619 中 835	小 602 中 693	小 610 中 704	小 617 中 669	
	たんはく質(g) 25.8 29.4	たんはく質(g) 21.7 27.7	たんはく質(g) 21.7 24.4	たんはく質(g) 25.3 29.0	たんはく質(g) 28.9 32.1	
こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
	②とうふ あぶらあげ むぎみそ	②あぶらあげ むぎみそ ④たまご	②とりにく あぶらあげ	②とうふ ★ベーコン	②ぶたにく ★ミートボール(ぎゅうにく・ぶたにく)	②ぶたにく ★ミートボール(ぎゅうにく・ぶたにく)
	③とりにく だいす ③たまご	牛乳 ②わかめ	②★さつまあげ	③ぶたにく	②ひよこまめ だいす ③★ウイナー	②ひよこまめ だいす ③★ウイナー
	牛乳 ②こんぶ	③きびなご ④スキムミルク	牛乳 ②わかめ ③ひじき	牛乳	牛乳 ②チーズ	牛乳 ②チーズ
こんだて	3群	4群	5群	6群		
	②にんじん はねぎ ③えだまめ	②にんじん ③にら	②③にんじん	②③にんじん ②はねぎ	②にんじん ③あかピーマン	②にんじん ③あかピーマン
	②ごぼう しいたけ こんにゃく だいこん	②たまねぎ キャベツ えのき	②たまねぎ しいたけ	②③たまねぎ ②もやし たけのこ しいたけ	②たまねぎ マッシュルーム	②たまねぎ マッシュルーム
	③しょうが	①こめ	③キャベツ コーン	③しょうが キャベツ はくさい	③キャベツ コーン	③キャベツ コーン
こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
	①こめ ③さとう	②じゃがいも ④さとう ④こむぎこ	①こめ ②うどん	①こめ ③さとう	①こめ ③さとう でんぶん	①コッペパン
	②ごまあぶら	③あぶら ごま ごまあぶら	③さとう	③さとう	②じゃがいも さとう	②じゃがいも さとう
	④マカロン	④マカロン	③あぶら	③ごま ごまあぶら	②③あぶら	②③あぶら
こんだて	調味料	調味料	調味料	調味料	調味料	調味料
	②にぼしだし	②にぼしだし	②かつおだし しょうゆ みりん 酒	②鶏ガラスープ しょうゆ 酒 中華スープ	②ケチャップ しょうゆ 赤ワイン	②ケチャップ しょうゆ 赤ワイン
	③酒 しょうゆ	③しょうゆ 酢 ケチャップ みりん	③酢 しょうゆ	③塩 こしょう 酢	③ウスターソース 塩	③ウスターソース 塩
		④塩		③酒 しょうゆ	③塩 こしょう しょうゆ	③塩 こしょう しょうゆ
こんだて	家庭でとってほしい食品	家庭でとってほしい食品	家庭でとってほしい食品	家庭でとってほしい食品	家庭でとってほしい食品	家庭でとってほしい食品
	魚介類 乳製品	淡色野菜 肉類	緑黄色野菜 いも類	きのこ類 魚介類	魚介類 種実類	魚介類 種実類
	一口メモ	一口メモ	一口メモ	一口メモ	一口メモ	一口メモ
	みそは大豆を発酵させて作ります。大豆はたくさんの栄養を含み、たんぱく質も豊富です。	きびなごは丸ごと食べることができるので、骨や歯を強くするための「カルシウム」をたくさんとることができます。	ひじきには、おなかのおそうじをする「食物繊維」が豊富に含まれます。	サンラータンは酸味をきかせた豊かな香りが特徴です。	トマトのうま味はグルタミン酸で、こんにゃくと同じうま味成分です。	トマトのうま味はグルタミン酸で、こんにゃくと同じうま味成分です。





# 3月給食予定表

志布志市立学校給食センター  
(B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だいこんのかみかみサラダ 	④♥やきプリンタルト (小学生のみ) ③ねぎみそぶたどん かける 	③オーロラチキン 	しゅんぶん ひ 春分の日  いちねん なか ひる よる なか おな 一年の中で昼と夜の長さが同じになる日が春と秋の2回あります。そのうちの春の日を「春分」と呼びます。この日を境に昼の長さが少しずつ長くなります。	③コールスローサラダ 
エネルギー(kcal)	小 609 中 706	小 719 中 696	小 659 中 770		小 629 中 681
たんぱく質(g)	22.6 25.6	28.4 30.2	25.0 28.4		22.3 24.1
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★つくね(とりにく) とうふ ③ぶたにく こめみそ ④たまご	②★ベーコン ③とりにく むぎみそ	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。	②とりにく とうにゅう
	2群 牛乳	牛乳 ④スキムミルク	牛乳		牛乳 ②ぎゅうにゅう なまクリーム
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	②③にんじん ③ふかねぎ	②にんじん	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。	②③にんじん ②ブロッコリー
	4群 ②たまねぎ はくさい だいずもやし ③せんぎりだいこん りよくとうもやし	②キャベツ たけのこ えのき ③しょうが たまねぎ	②キャベツ たまねぎ コーン		②たまねぎ カリフラワー しめじ ③キャベツ コーン ③ぎゅうり ①コッパン ③レモンかじゅう
主にエネルギーとなる食品	5群 ①こめ ③さとう	①こめ ②でんぶん ③④さとう ④こむぎこ ④マーガリン	①こめ ②むぎ ③さとう ③じゃがいも でんぶん	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。	①コッパン ③レモンかじゅう ②じゃがいも こむぎこ ★マーガリン ③さとう
	6群 ②ごまあぶら ③すりごま ★マヨネーズ	②③ごまあぶら ②ごま	③あぶら		②あぶら ③★マヨネーズ
調味料	②みりん かつおだし 酒 ③酢 しょうゆ	②鶏ガラスープ しょうゆ ③しょうゆ 酒 ④塩	②しょうゆ 鶏がらスープ 塩 こしょう ③ケチャップ		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
家庭でとってほしい食品	きのこ類 乳製品	種実類 緑黄色野菜	小魚類 淡色野菜		果物類 魚介類
一口メモ	こんねんと きゅうりく 今年度の給食はあと5回です。 がっこう ともち いっしょ 学校で友達と一緒に食事をとることは、えいよう おきな 栄養を補うだけでなく、こころゆた 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、心も体も成長期の皆さんに こころからだせいりようき これからもたくさん栄養を補ってほしいと願います。	ねぎ ふか しゅん やさい 深ねぎは冬が旬の野菜です。今日は志布志市で有機栽培 ばい づく ぼうずし 培として作られた坊主知らず ねぎを使用したねぎみそ豚丼 としてお届けします。	むぎ 麦 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 びー せつしゅ 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。	 ぼたもち	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。あじ 味わって食べましょう。
こんだて	③おちやいりぶたみそ 	ねん ふ かえ 1年を振り返って… 	しよくいく 給食時間を振り返ろう 「食育」チェックシート ねん きゅうしよくじかん ふ かえ 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。 		
エネルギー(kcal)	小 672 中 779				
たんぱく質(g)	29.4 33.6				
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 だいず むぎみそ		給食の前に手をきれいに洗えた 		
	2群 牛乳		給食当番の身支度をきちんとできた 		
主に体の調子を整える食品	3群 ②③にんじん		食事のあいさつを心を込めて言えた いただきます 		
	4群 ②たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ ③ごぼう おちゃ しょうが		食器を正しく並べることができた 		
主にエネルギーとなる食品	5群 ①こめ ②③さとう		お箸を正しく持ち、上手に使うことができた 		
	6群 ②あぶら		よくかんで味わって食べることができた 		
調味料	②かつおだし しょうゆ 塩 酒 ③酒 みりん		地域の産物や食文化を知ることができた 		
家庭でとってほしい食品	乳製品 いも類		日本の伝統行事と行事食について知ることができた 		
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。	みんな楽しく食べられました  あなたはどんな1年になりましたか?	バランスのよい食事の組み合わせがわかった 牛乳・乳製品 くだもの 果物 しよくいく 主食 しよくさい 主菜 ふくさい 副菜 		