



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。♥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 (中身を出して資源袋へ) (汚れている場合はさっと洗う)				
	ほうれん草 深ねぎ 赤パプリカ	3日(火) 豆乳パンナコッタ 9日(月) 紫芋モンブラン 10日(火) ※中のみ お祝いクレープ 17日(火) ジョア ※業者が配送・回収 23日(月) ※小のみ お祝いクレープ				
	エネルギー(kcal)					
	たんぱく質(g)					
	主に体を作る食品	1群 2群 3群 4群 5群 6群				
	主にエネルギーとなる食品					
調味料	(袋にまとめてセンターに返却)	(食べ残しはおかずの食缶へカッパは小食缶へ)				
家庭でとってほしい食品						
一口メモ	13日(金) 一食ケチャップ	18日(水) 手作りほうれん草のキッシュ				
こんだて	2	3	4	5	6	
	④♥いちご(2こ)	④とうにゅうパンナコッタ ③キャベツのアーモンドあえ	③ちくさあえ	③かつおしくれどん	③♥きびなごのスパイシーあげ	
	①ごはん ②とんかつ ③♥じゅげんかつ カレーライス	①♥チョコ メロワッサン ②ペンネの ミートソース	①ごはん ②キムチス ぶたじゃが	①ごはん ②とうにゅう みそしる	①はるの ちらしずし ②あおさの すましじる	
	エネルギー(kcal)	小 779 中 928	小 674 中 803	小 702 中 857	小 658 中 814	小 576 中 686
	たんぱく質(g)	278 326	210 252	233 274	234 281	283 336
	主に体を作る食品	1群 2群 3群 4群 5群 6群	1群 2群 3群 4群 5群 6群	1群 2群 3群 4群 5群 6群	1群 2群 3群 4群 5群 6群	1群 2群 3群 4群 5群 6群
調味料	②塩 ③カレールウ ケチャップ ウスターソース チキンブイヨン	②塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ ウスターソース ③みりん しょうゆ	②酒 みりん しょうゆ ③塩 しょうゆ	②煮干しだし ③みりん しょうゆ	①すし酢 かつおだし みりん しょうゆ ②かつおだし 酒 しょうゆ 塩 ③塩 こしょう コンソメ チリパウダー	
家庭でとってほしい食品	淡色野菜・きのこ類	魚介類・小魚類	海藻類・果物類	乳製品・種実類	緑黄色野菜・いも類	
一口メモ	これから受験の方へ勝つカレーライス、受験を終えた方へおつかいカレーライスです。とんかつで力をチャージ・回復してくださいね★	メロンパンとクロワッサンのいいところを組み合わせたパンです。外はサクッと、中はふんわりな食感です。	韓国のキムチは、健康に優れた効果があるとして世界五大健康食品の一つに選ばれました。	豆乳に含まれる大豆イソフラボンには骨の健康を支えたり、肌荒れを防いだりする効果があります。	3月3日はひなまつりです。女の子の成長と健康を願い、ちらし寿司を食べる風習があります。	
こんだて	9	10	11	12	13	
	④♥むらさきいもモンブラン ③ぎょうにくのあまからどん	④♥おいおいチョコクレープ(中) ③とりにくのマヨマスタードやき	③ウイナーとやさいのソテー	③てつじんサラダ	④ケチャップ ③♥ハンバーグ	
	①ごはん ②だいこんとやしの みそしる	①ごはん ②♥ぶたじる	①コッパン ②えいようまんたん はるやさいの クリームに	①ごはん ②ちくせんに	①♥たきこみごはん ②さつまいもの みそしる	
	エネルギー(kcal)	小 675 中 806	小 760 中 926	小 577 中 733	小 577 中 709	小 616 中 769
	たんぱく質(g)	254 299	288 345	286 355	221 265	252 315
	主に体を作る食品	1群 2群 3群 4群 5群 6群	1群 2群 3群 4群 5群 6群	1群 2群 3群 4群 5群 6群	1群 2群 3群 4群 5群 6群	1群 2群 3群 4群 5群 6群
調味料	②煮干しだし ③酒 しょうゆ	②煮干しだし ③塩 こしょう マスタード	②塩 こしょう 鶏がらスープ コンソメ ③しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	②しょうゆ みりん 酒 かつおだし ③酢 しょうゆ	①塩 みりん 酒 しょうゆ ②煮干しだし ④ケチャップ	
家庭でとってほしい食品	小魚類・きのこ類	淡色野菜・海藻類	豆類・果物類	魚介類・種実類	緑黄色野菜・乳製品	
一口メモ	みそは大豆を発酵させて作られ、腸内環境を整える働きがあります。	豚汁に入っている豚肉や麦みそは疲労回復の効果があり、しょうがは体を温めてくれます。	志布志小6年上村さんが家庭科の授業で考えてくれた献立です。給食風にアレンジしました。	ひじきには、おなかをお掃除してくれる「食物繊維」がたくさん含まれています。	志布志小6年井手さんが家庭科の授業で考えてくれた献立です。給食風にアレンジしてみました。	

ひな祭りの食べ物

ひしもち

みどり しる ちも しろく
緑・白・桃(ピンク)の3色を
重ねた、菱形のもち。雪の下か
ら新芽が芽吹き、桃の花が咲く
春の様子を表現しているとされ
ますが、色や形、重ね方など、
地域によって違いがあります。

ひなあられ

もとはひしもちを砕いて作ら
れていました。関東と関西で大
きく異なり、関東地方では米粒
形の甘いポン菓子、関西地方で
は直径1cmほどの丸形のあられ
が親しまれています。

白

桃の花びらを酒に浸した「桃
花酒」を飲む風習がありましたが、
江戸時代に「白酒」が売り出され
ると、たちまち人気を集めて定着
しました。白酒はアルコールを含
むため、子ども向けには、米麹か
ら作る甘酒などが用いられます。

ちらしずし

酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の
食べ物を彩りよく散らしたおすし。ひな祭りの食べ物として
定着したのは最近のことで、もとは、塩漬にした魚と米を
発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

はまぐりのうしお汁

はまぐりは、対になった貝殻でないと
形がぴったり合わないことから、夫婦円満の象
徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せに
なれるようにという願いが込められています。



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。♥印は、リクエスト給食です。

		月 16	火 17	水 18	木 19	金 20
こんだて		③スプリングサラダ ①ごはん ②♥おやこどん	④ジョア ③ピピンパ ①ごはん ②♥わかめスープ	③てづくりほうれんそうのキッシュ ①ごはん ②ミネストローネ	③もやしのナムル ①ごはん ②マーボーあつあげ	しゅんぶん ひ 春分の日 お忘れなでね
	エネルギー(kcal)	小 607 中 751	小 604 中 736	小 687 中 853	小 639 中 792	
	たんぱく質(g)	26.2 31.7	26.3 31.3	25.8 31.5	23.5 28.5	
主に体を作る食品	1群	②とりにく ★かまぼこ ②あぶらあげ たまご	②とりにく とうふ ③ぎゅうにく みそ	②③★ウィンナー ③ひよこめめ あおえんどうめ ③レッドキドニー しろういげんまめ たまご	②ぶたにく あつあげ みそ	
	2群	牛乳	牛乳 ②わかめ ④ジョア	牛乳 ③ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	牛乳	
主に体の調子を整える食品	3群	②③にんじん ②はねぎ ほうれんそう	②③にんじん ③ほうれんそう	②にんじん パセリ トマト ③ほうれんそう	②③にんじん ②にら ③ほうれんそう	
	4群	②たまねぎ ③アスパラ ③コーン キャベツ レモン	②だいこん ぶかねぎ ②③にんにく ③きりほしだいこん だいずもやし ③しょうが	②③たまねぎ ②キャベツ ③コーン	②たまねぎ たけのこ しいたけ ぶかねぎ ②にんにく ②③しょうが ③だいずもやし	
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②③さとう	①こめ ③さとう	①こめ ②マカロニ ジャがいも	①こめ ②③さとう	
	6群	②かたくりこ ③あぶら	②③あぶら ②③ごま	③あぶら	②③あぶら ③ごま	
調味料	②しょうゆ みりん 塩 かつおだし ③酢 しょうゆ 塩 こしょう	②しょうゆ 塩 酒 チキンブイヨン ③しょうゆ 酒 コチュジャン みりん	②ケチャップ 鶏がらスープ こしょう 塩 コンソメ ③塩 こしょう コンソメ	②トウバンジャン 酒 ケチャップ しょうゆ 中華だし オイスターソース ③しょうゆ		
家庭でとってほしい食品	乳製品・淡色野菜	小魚類・いも類	淡色野菜・きのこ類	魚介類・海藻類		
一口メモ	キャベツ キャベツは季節によって食感や調理方法など異なります。春キャベツは柔らかくサラダに向いており、冬キャベツは加熱すると甘みが増すので煮物や炒め物に向いています。	わかめスープ 韓国では、誕生日にわかめスープを食べる風習があります。これは妊娠中や出産後にわかめスープを食べる習慣に由来しており、「産んでくれてありがとう」という感謝の気持ちが込められています。	キッシュ キッシュは卵を使って焼いたフランス料理の一つです。給食用にアレンジし、心を込めて一つ一つカップにいれて作りしました。味わって食べてください。	あつあげ あつあげは、木綿豆腐を油で揚げた日本発祥の食品です。豆腐よりも栄養価が高く、美肌効果や生活習慣病予防にも良いとされています。		

		23	24
こんだて		④♥おいおいチョコクレープ (小) ③おちゃいりぶたみそ ①ごはん ②けんちんじる	③はるさめサラダ ①ごはん ②みそチゲ
	エネルギー(kcal)	小 699 中 751	小 648 中 795
	たんぱく質(g)	26.8 30.4	20.3 23.5
主に体を作る食品	1群	②とりにく とうふ あぶらあげ ③ぶたにく だいず みそ ④たまご	②ぶたにく あつあげ みそ ③とりにく
	2群	牛乳 ④スキムミルク	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にら
	4群	②だいこん しいたけ こんにやく ③ごぼう おちゃ しょうが	②たまねぎ キムチ (はくさい) ②だいずもやし ③きゅうり
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②じゃがいも ③④さとう	①こめ ③はるさめ さとう
	6群	②④あぶら	②③あぶら ③ごま
調味料	②かつおだし しょうゆ 塩 みりん ③酒 みりん	②酒 みりん かつおだし ③しょうゆ 酢	
家庭でとってほしい食品	緑黄色野菜・果物類	きのこ類・いも類	
一口メモ	お茶 今日は志布志市産のお茶を使用した豚みそです。お茶は茶業振興会さんからいただきました。ごはんにかけて食べましょう。	今年度最後の給食です● 給食はただお腹を満たすだけでなく、色々な食材の味を知り、感謝する心を育む大切な時間にしてほしいと思います。来年度も給食をの楽しみに待っていてください。	

1年間の振り返りをしよう!

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか? この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<p>給食の前に 手をきれいに洗えましたか?</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて言えましたか?</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか?</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか?</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方がわかりましたか?</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べる事ができましたか?</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか?</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ることができましたか?</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか?</p>