



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 (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	2日(月) 紫芋モンブラン 6日(金) 豆乳パンナコッタ 10日(火) ※中のみ お祝いクレープ 19日(木) 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				
	主に体の調子を整える食品					
	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 カップは小食缶へ)				
家庭にとってもらいたい食品	11日(水) 一食ケチャップ	24日(火) 手作りほうれん草のキッシュ				
一口メモ						
こんだて	2	3	4	5	6	
	④♥むらさきもモンブラン ③ぎゅうにくのあまからどん	③♥きびなごのスパイシーあげ	③かつおしぐれどん	③ちくさあえ	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	
	①ごはん ②だいこんとやしのみそしる	①はるのちらしずし ②あおさのすましじる	①ごはん ②とうにゅういりみそしる	①ごはん ②キムチチーズぶたじゃが	①♥チョコメロワッサン ②ペンネのミートソース	
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 675 中 806 254 299	小 576 中 686 283 336	小 658 中 814 234 281	小 702 中 857 233 274	小 674 中 803 210 252
	主に体を作る食品	②とうふ みそ ③ぎゅうにく ④たまご	①とりにく ①★さつまあげ ②とうふ	②あぶらあげ みそ とうにゅう ③かつお	②ぶたにく あつあげ ③あぶらあげ	②ぶたにく ④とうにゅう
	主に体の調子を整える食品	②にんじん ③ピーマン あかパプリカ	①②にんじん	②にんじん はねぎ	②③にんじん ②にら ③こまつな	②③にんじん ②ピーマン トマト
主にエネルギーとなる食品	①こめ ③④さとう ③かたくりこ ④さつまいも こむぎこ	①こめ さとう	①こめ ②じゃがいも ③さとう	①こめ ②じゃがいも ②③さとう	①チョコメロワッサン ②マカロニ ②③④さとう	
調味料	②煮干しだし ③酒 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	②煮干しだし ③みりん しょうゆ	②酒 みりん しょうゆ ③塩 しょうゆ	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	
家庭にとってもらいたい食品	小魚類・きのこ類	緑黄色野菜・いも類	乳製品・種実類	海藻類・果物類	魚介類・小魚類	
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。	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。	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。	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。	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。	
こんだて	9	10	11	12	13	
	④♥いちこ(2こ)	③てつじんサラダ ④♥おいしいチョコクレープ(中)	④ケチャップ ③♥ハンバーグ	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	
	①ごはん ②とんかつ ③♥じゅげん おつかレーライス	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	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	
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 779 中 928 278 326	小 577 中 799 221 280	小 616 中 769 252 315	小 684 中 850 276 333	小 577 中 733 286 355
	主に体を作る食品	②③ぶたにく ③きんときまめ	②とりにく あつあげ ④たまご	①とりにく あぶらあげ ★さつまあげ ②とうふ みそ ③ぶたにく とりにく	②ぶたにく あぶらあげ みそ ③とりにく	②とりにく ③★ウイナー 牛乳
	主に体の調子を整える食品	③にんじん トマト	②③にんじん ②いんげん ③ほうれん草	①②にんじん	②にんじん はねぎ ③パセリ	②③にんじん ②アスパラ ③ブロッコリー
主にエネルギーとなる食品	①こめ ②かたくりこ パンこ さとう ③じゃがいも	①こめ ②じゃがいも ②③④さとう ④こむぎこ こめこ チョコレート	①こめ ②さつまいも ③かたくりこ	①こめ ③パンこ ④さとう	①パン ②★マーガリン ②③あぶら	
調味料	②塩 ③カレーウ ケチャップ ウスターソース チキンブイヨン	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	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	
家庭にとってもらいたい食品	淡色野菜・きのこ類	魚介類・種実類	緑黄色野菜・乳製品	淡色野菜・海藻類	豆類・果物類	
一口メモ	じゅげんつか 受験お疲れさまでした。受験を乗り越えた頭と体に、しっかり栄養を届けましょう。とんかつをのせて食べてください	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られた献立です。給食風にアレンジしてみました。	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られた献立です。給食風にアレンジしました。	

ひな祭りの食べ物

ひしもち

みどり しろ ちも
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。関東と関西でお
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。

白ざけ

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ど
ろ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
(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 16	火 17	水 18	木 19	金 20
こんだて	③おちやいりふたみそ		③もやしナムル	③はるさめサラダ	④ジョア ③ピピンパ	しゅんぶん ひ 春分の日
	①ごはん ②けんちんじる		①ごはん ②マーボーあつあげ	①ごはん ②みそチゲ	①ごはん ②♥わかめスープ	お忘れないうでね
エネルギー(kcal)		小 609 中 751	小 639 中 792	小 648 中 795	小 604 中 736	
たんぱく質(g)		25.3 30.4	23.5 28.5	20.3 23.5	26.3 31.3	
主に体を作る食品	1群	②とりにく とうふ あぶらあげ	②ふたにく あつあげ みそ	②ふたにく あつあげ みそ	②とりにく とうふ	
	2群	③ぶたにく だいす みそ	③とりにく	③とりにく	③ぎゅうにく みそ	
主に体の調子を整える食品	3群	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 ②わかめ ④ジョア	
	4群	②③にんじん	②③にんじん ②にら ③ほうれんそう	②③にんじん ②にら	②③にんじん ③ほうれんそう	
主にエネルギーとなる食品	5群	②だいこん しいたけ こんにやく	②たまねぎ たけのこ しいたけ ぶかねぎ	②たまねぎ キムチ(はくさい)	②だいこん ぶかねぎ ②③にんにく	
	6群	③ごぼう おちゃ しょうが	②にんにく ②③しょうが ③だいすもやし	②だいすもやし ③きゅうり	③きりほしだいこん だいすもやし ③しょうが	
調味料		①こめ ②じゃがいも ③④さとう	①こめ ②③さとう	①こめ ③はるさめ さとう	①こめ ③さとう	
調味料		②かつおだし しょうゆ 塩 みりん ③酒 みりん	②トウバンジャン 酒 ケチャップ しょうゆ 中華だし ④オイスターソース ③しょうゆ	②酒 みりん かつおだし ③しょうゆ 酢	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	
家庭でとってほしい食品		緑黄色野菜・果物類	魚介類・海藻類	きのこ類・いも類	小魚類・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。	厚揚げ 厚揚げは、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。	春雨 春雨は、じゃがいもやさつまいものでんぷんから作られています。これらを水で練って細い麺状に成形し、茹でてから凍結・乾燥させて作られています。	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。	

		23	24
こんだて	④♥おいおいチョコクレープ(小)		③てづくりほうれんそうのキッシュ
	③スプリングサラダ		①ごはん ②ミネストローネ
エネルギー(kcal)		小 697 中 752	小 687 中 853
たんぱく質(g)		27.7 31.7	25.8 31.5
主に体を作る食品	1群	②とりにく ★かまぼこ	②③★ウインナー ③ひよこまめ あおえんどうまめ
	2群	②あぶらあげ ②④たまご	③レッドキドニー しろいんげんまめ たまご
主に体の調子を整える食品	3群	牛乳 ④スキムミルク	牛乳 ③ぎゅうにくう なまクリーム チーズ
	4群	②③にんじん ②はねぎ ほうれんそう	②にんじん パセリ トマト ③ほうれんそう
主にエネルギーとなる食品	5群	②たまねぎ ③アスパラ	②③たまねぎ ②キャベツ
	6群	③コーン キャベツ レモン	③コーン
調味料		①こめ ②③さとう ②かたくりこ	①こめ
調味料		④こむぎこ こめこ チョコレート	②マカロニ ジャがいも
調味料		③④あぶら	③あぶら
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
家庭でとってほしい食品		乳製品・淡色野菜	淡色野菜・きのこ類
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。	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、感謝する心を育てる大切な時間にしてほしいと思います。来年度も給食を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。

<h3>給食の前に</h3> <p>手をきれいに洗えましたか?</p>	<h3>食事のあいざつは</h3> <p>心を込めて言えましたか?</p>	<h3>おはしを正しく使う</h3> <p>ことができましたか?</p>
<h3>よくかんで味わって</h3> <p>食べられましたか?</p>	<h3>バランスの良い</h3> <p>食事のとり方がわかりましたか?</p>	<h3>自分に必要な量を</h3> <p>考えて食べることができましたか?</p>
<h3>地域でとれる食べ物を</h3> <p>知ることができましたか?</p>	<h3>行事食や郷土料理</h3> <p>について知ることができましたか?</p>	<h3>楽しい給食時間を</h3> <p>過ごせましたか?</p>