



月				火				水				木				金											
こんだて 献立名 エネルギーの単位はkcal タンパク質はgです。 <table><tr><td>は</td><td>おもに体をつくる ものになるもの</td><td>たんぱく質</td><td>無機質</td></tr><tr><td>た</td><td>おもに体の調子 をととのえるもの</td><td>ビタミン</td><td></td></tr><tr><td>ら</td><td>おもにエネルギー のもとになるもの</td><td>炭水化物</td><td>脂質</td></tr></table> 主に使用される調味料です。 小一エネルギーたんぱく質 中一エネルギーたんぱく質 こんだて 献立ひとくちメモ こんだて 献立の由来や食材の紹介などをします。				は	おもに体をつくる ものになるもの	たんぱく質	無機質	た	おもに体の調子 をととのえるもの	ビタミン		ら	おもにエネルギー のもとになるもの	炭水化物	脂質	今月の地場産物の利用について 赤字で書いた食材です。 ★南九州市で生産される農産物を積極的に 学校給食に取り入れていきます。 こめ ふたにく ぎゅうにく ほししいたけ ふともやし おちゃ いちご みそ こんにやく だいこん にんじん ふかねぎ				加工食品等の使用食材 3日(月)チキンカツ 鶏むね肉・パン粉・醤油・食塩・ジンジャー・ ホワイトペッパー・香辛料・澱粉・ 植物繊維・酵母エキス・加工澱粉・調整水 3日(月)三色ゼリー 果糖ぶどう糖液糖・ぶどう糖・水あめ・砂糖・ 豆乳加工食品・白桃ピューレー・いちご果汁・寒天・ 水・乳酸Ca・ゲル化剤・酸味料・炭酸Ca・乳化剤・ pH調整剤・香料・クエン酸鉄Na・セルロース・ 着色料・塩化マグネシウム				4日(火)ラビオリ 小麦粉・小麦たん白・食塩・食用植物油・豚肉・ パン粉・玉ねぎ・オニオンソーサー・食塩・ポークエキス・ 香辛料・酵母エキス・加工デンプン・水 11日(火)(中のみ)・21日(金)(小のみ) お祝いデザート 砂糖・米粉・豆乳・食用植物油・食物繊維・ おからパウダー・ココアパウダー・果糖ぶどう糖液糖・ ストロベリー濃縮果汁・食用精製加工油脂・ コーンスターチ・水・加工でん粉・膨張剤・ 乳酸カルシウム・香料・酸味料・着色料 ※食物アレルギー等 がある場合には、必ず ご確認ください。 			
は	おもに体をつくる ものになるもの	たんぱく質	無機質																								
た	おもに体の調子 をととのえるもの	ビタミン																									
ら	おもにエネルギー のもとになるもの	炭水化物	脂質																								
3 ①★カツカレー (★ごはん・カレー・チキンカツ) ②牛乳 ③三色ゼリー				4 ①★バターパン ②牛乳 ③★ラビオリスープ ④ポークチャップ				5 ①ごはん ②牛乳 ③さつま煮 羹 ④お茶むらいみそ				6 ①★黒糖パン ②牛乳 ③わかめうどん ④れんこんのマヨソーサー				7 ①★キムタクごはん ②牛乳 ③★中華コーンスープ ④★から揚げ(2個ずつ)											
①ぶたにく・だいず・かつお・チキンカツ ②ぎゅうにく①チーズ ③にんじん・たまねぎ・グリーンピース・しめじ・にんにく ④りんご ①こめ・むぎ・じゃがいも③さんしょくゼリー ①あぶら ①カレーウ・ウスターソース・しょうゆ・ケチャップ ①カレーこ 756 26.1 901 29.3				③ウインナー・ラビオリ④ぶたにく ②ぎゅうにく ③たまねぎ・にんじん・しめじ・ブロッコリー ④たまねぎ・ほししいたけ・ピーマン・にんじん ①バターパン ③あぶら④あぶら・バター ③とりがらスープ・しお・こしょう・コンソメ・しょうゆ ④ケチャップ・ウスターソース・しょうゆ・しお・こしょう 607 27.8 750 33.1				③ぶたにく・あつあげ④とり・だいず・みそ ②ぎゅうにく③こんぶ ③こんにやく・にんじん・だいこん・ごぼう・たけのこ・いんげん ③ほししいたけ④にんじん・ごぼう・おちゃ・しょうが ①こめ③じゃがいも・さとう④さとう ③さけ・みりん・しょうゆ・かつおぶし(だし) ④さけ・みりん 640 26.3 792 31.0				③とり・く・さつまあげ・あぶらあげ④ベーコン ②ぎゅうにく③わかめ ③にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・はねぎ ④れんこん・にんじん・ブロッコリー ①ことうパン③うどん④さとう ④ノンエッグマヨネーズ ③かつおぶし(だし)・こんぶ(だし)・しょうゆ・みりん・さけ・しお ④しょうゆ・さけ・しお 651 26.4 803 31.7				①ぶたにく③ベーコン④とりにく ②ぎゅうにく ③にんにく・にんじん・ふかねぎ・さけいキムチ・つぼづ・えだまめ③にんじん・たまねぎ ③ふともやし・えのきたけ・きくらげ・チンゲンサイ・コーン④にんにく ①こめ③かたくりこ④でんぷん・こむぎこ ①あぶら④あぶら ①さけ・しょうゆ③さけ・とりがらスープ・ちゅうかだし・しょうゆ ③こしょう④しお・しょうゆ・さけ 729 38.3 866 42.6											
きょうまつ 今日はひな祭りです。「桃の節句」とも言われ、女の子の健やかな成長を祝う日です。男の子の節句は5月5日のこどもの日で「端午の節句」と言われます。受験に勝つための「カツカレー」を食べて、がんばってください。				「ポークチャップ」とは、日本発祥の豚肉をケチャップで炒めた料理の一つで、アメリカの「ポークチョップ」をもとに作られました。冷めてもおいしく食べられるので、お弁当のおかずにもおすすめです。パンにはさんで食べてもおいしく食べられますよ。				さつま煮 羹は鹿児島県の郷土料理のひとつです。精進料理として作られていたものが、旬の食材を使った春のお祝い料理として広まりました。もともとは、いのししの肉で作られていましたが、今は豚肉を使用しています。				れんこんは水の張られた池や田んぼで育ち、食べる部分は水の下の泥の中に埋まっています。穴は水に浮かぶ葉とつながっていて、空気を取り込むために空いています。6月から8月にきれいな蓮の花を咲かせて、10月～2月に収穫できます。															
10 ①★かわなべの牛丼 (★ごはん・牛丼の具) ②牛乳 ③★いちご入りフルーツポンチ				11 ①ミートサンド (ドッグパン・ミートサンドの具) ②牛乳 ④お祝いデザート(中のみ) ③コンソメジュリアン				12 ①★ごはん ②牛乳 ③わかめのスープ ④回鍋肉				13 ①米粉パン ②牛乳 ③和風スパゲティ ④アーモンド入りグリーンサラダ				14 ①ごはん ②牛乳 ③キャベツのみそ汁 ④かつお腹皮のかば焼き風											
①ぎゅうにく ②ぎゅうにく ③しょうが・にんじん・たまねぎ・ごぼう・えのきたけ・いとこんにやく ①ほししいたけ・ふかねぎ・はねぎ③もも・いちご・アロエ ①こめ・むぎ・さとう③りんごゼリー ①さけ・しょうゆ・みりん・しお・かつおぶし(だし) 637 23.6 754 27.3				①ぶたにく・だいず・しろいんげんまめ③ベーコン ②ぎゅうにく ①にんにく・たまねぎ・ピーマン・にんじん ③にんじん・たまねぎ・キャベツ・コーン・パセリ ①ドッグパン・さとう・でんぷん③じゃがいも④おいしいデザート ③ごま・ごまあぶら④ごまあぶら ③しょうゆ・ちゅうかだし・さけ・とりがらスープ・しお・こしょう ④さけ・しょうゆ・トウバンジャン・テンメンジャン 577 25.8 769 31.5				③つくね・とうふ④ぶたにく ②ぎゅうにく③わかめ ③コーン・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・はねぎ ④たまねぎ・キャベツ・チンゲンサイ・にんじん・にんにく ①こめ・むぎ④さとう ③ごま・ごまあぶら④ごまあぶら ③しょうゆ・ちゅうかだし・さけ・とりがらスープ・しお・こしょう ④さけ・しょうゆ・トウバンジャン・テンメンジャン 617 27.5				③とりにく・ベーコン ②ぎゅうにく④くさつまあげ ③にんじん・たまねぎ・ピーマン・しめじ・えのきたけ・ほししいたけ ③にんにく④ブロッコリー・キャベツ・きゅうり ①こめパン③スパゲティ④さとう ③あぶら④オリブあぶら・アーモンド ③しお・しょうゆ・コンソメ・さけ・こしょう ④しょうゆ・す 600 25.0 747 30.0				③あぶらあげ・みそ④かつお ②ぎゅうにく③わかめ ③キャベツ・ふともやし・にんじん・たまねぎ・えのきたけ・ふかねぎ ④おちゃ・しょうが ①こめ④さつまいも・さとう ④あぶら・ごま ③にほし(だし) ④しょうゆ・みりん 636 25.2 787 29.7											
ちゃ ひ たっぷりお茶むらいの日 みなみきゅうしゅう さんぶつ つか こんだて 南九州市の産物で、たっぷり使いました。献立と おなじく、なかよく、郷土の産物を使いましょ。 				コンソメジュリアンの「ジュリアン」はフランス語で野菜の細切りという意味の「ジュリエヌ」に由来しています。野菜を細く切ると、サクサクとした食感を楽しみながら、栄養もしっかり摂ることができます。旬の野菜を使って、季節ごとの味が味わえます。				ほいーるー しせんりょうり ひとつ にく やさい べつべつ いた 回鍋肉は四川料理のひとつです。肉と野菜を別々に炒めて、 ふたおな なべ もど いちりょう しょうが しょうが しょうが 再び同じ鍋に戻して調理することで、肉の余分な脂を取り除 たり、野菜のシャキシャキとした食感を残すことができます。本場 の四川料理では、キャベツではなく菜にんにくを使うそうです。				みなさんはアーモンドの花を見たことがありますか。アーモンド の花はピンク色の桜に似た花です。鹿児島県姶良郡湧水 町には「アーモンドの丘」というアーモンド農園があり、3月 頃か ら満開を迎えます。アーモンドの花言葉は「希望」です。				かつおの腹皮は、エコな食品の一つです。鯉節を作るときに捨 てられていた腹皮(お腹の部分)を「まだおいしく食べられるのに もったいない」と工夫されたものです。給食で使用しているかつ おは、お隣の枕崎 市で水揚げされたものです。											

24

①ごはん
②牛乳
③豚じゃがキムチ
④煮干しの佃煮



春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

新しい学年、学校でよいスタートが切れるよう、春休み中もいつもの「早起き」「朝ごはん」そして「早寝」を心がけて過ごしてください。

③ぶたにく・あつあげ・さつまあげ
②ぎゅうにゅう④たつくりほし
③しょうが・こんにやく・にんじん・たまねぎ・にら
③はくさいキムチ
①こめ③じゃがいも・さとう④さとう
③あぶら④あぶら・ごま
③トウバンジャン・しょうゆ・みりん
④みりん・しょうゆ

784	32.6
-----	------



● 1 日を元気にスタートできる

体温が上がり、体が目覚めます。



● 集中力がアップする

脳にエネルギーが行きわたり、やる気も出てきます。



● うんちが出やすくなる

腸が刺激され、はたらきがよくなります。



● 生活リズムが整う

決まった時間の食事が生活によりリズムを作ります。

「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べよう!

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をすると「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。

主食となる食べ物

主菜となるおもな食べ物

副菜となるおもな料理

汁物も副菜の1つです。野菜、きのこ、海そう、とうふや油あげ、みそなどの大豆製品をとることができます。また水分の補給にもなります。

※このほか成長期の高学年、中学生ではできれば毎日、牛乳や乳製品を食べてほしいです。乳アレルギーのある人は大豆製品や小魚、小松菜などからカルシウムをとりましょう。

また生の果物を朝食やおやつにせむ取り入れてください。

1年間ありがとうございました

今年度の給食は、3月24日(月)で終了します。日頃から、学校給食への御理解と御協力をいただき、誠にありがとうございました。

給食センターでは、衛生管理に細心の注意を払い、安全安心で、魅力あるおいしい給食を提供できるよう努めてまいりました。子どもたちからの「おいしかったよ」の声やお手紙、そして何より、空っぽになって戻ってくる食缶が私たちの大きな励みになっています。