

令和5年 3月 学校給食予定献立表

みやき町学校給食センター

給食目標：一年間を振り返ろう

三根東小学校・三根西小学校

にち 日 よ う 曜	こんだて めい 献立名	使っている材 料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。			調味料など	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに体をつくるもとになる(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる(緑)				
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど		給食ひとことメモ		
1 水	ごはん	ごはん、強化米			水	587	28.1	317
	牛乳		牛乳			ひじきは海藻のなかまです。海藻の中でも、カルシウムと鉄分を多く含みます。また、カルシウムの吸収を助ける栄養も		
	あじフライ	サラダ油、パン粉、薄力粉、かたくり粉	あじフライ		食塩、白こしょう、粒状大豆タンパク、ショートニング	多く含んでいるので、体への吸収がとていいです。海藻を		
	ひじきと大豆の煮物	こんにやく、三温糖	牛肉、干ひじき、さつま揚げ、大豆	にんじん、さやいんげん、干し椎茸	しょうゆ、本みりん、酒	食べて、たくさん含まれているミネラルやビタミン、食物せんいなどを吸収しましょう。		
	白菜の味噌汁		油揚げ、みそ	はくさい、だいこん、えのきたけ、葉ねぎ	煮干しだし、かつおだし、水			
2 木	ロールパン	ロールパン(給食)			中学3年生 お祝い給食	670	23.2	345
	牛乳		牛乳			アセロラは、西インドや南アメリカなどで育て始めた果物で、日本では沖縄県で作られています。病気にかかりにくくするビタミンC		
	ビーフシチュー	じゃがいも	牛肉	玉葱、にんじん、国産マッシュルーム、トマトレトルト	ディナービーフシチュールー、デミグラスソース、トマトケチャップ、赤ワイン、ウスターソース、食塩、水	がたくさん入っています。アセロラは、ゼリーやジュース、ジャム		
	れんこんサラダ	野菜いっぱいドレッシング(和風)	ロースハム	スライスれんこん、キャベツ、きゅうり、コーン		などにしてよく食べられます。		
	アセロラゼリー	アセロラゼリー						
3 金	ちらしずし／てまきのり	ごはん、強化米、上白糖、三温糖	鶏肉、油揚げ／やきのり	ごぼう、にんじん、かんぴょう、スライスれんこん、干し椎茸、さやいんげん	水、しょうゆ、酒、本みりん、穀物酢、食塩	669	24.3	392
	牛乳		牛乳		桃の節句 献立	きょう 今日ひなまつりです。桃の節句ともいいます。ひなまつりは、子どもたちが立派に大きく育つように、ひな人形に願いをかけてお祝いする日です。桃の花を飾り、菱餅やあらねなどを食べ、甘酒を飲んで祝います。		
	すまし汁	てまりふ	蒸しかまぼこ、豆腐	玉葱、にんじん、こまつな、えのきたけ	昆布だし、かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩、水			
	ほうれん草となばなの和え物	すりごま、わりごま、三温糖		ほうれんそう、和種なばな、もやし、キャベツ、にんじん	しょうゆ			
	さくらもち	桜もち						
6 月	ごはん	ごはん、強化米			中学生受験応援 献立	665	31.6	353
	牛乳		牛乳		中学3年生 給食最終日	ごぼうには、食物せんいがたくさん含まれています。噛み応えのある食べ物で、よくかんで食べることが大切です。食物せんいは、おなかの中をきれいに掃除してくれます。今日は、かしわごぼう汁にごぼう汁を使っています。よくかんで食べましょう。		
	とんかつ／一食ソース	薄力粉、パン粉、サラダ油	豚ひれ	玉葱、にんにく、セロリ	食塩、白こしょう、パセリ(乾)／一食ソース			
	キャベツのソテー	なたね油	ベーコン	アスパラガス、キャベツ、コーン、にんじん	食塩、白こしょう			
かしわごぼう汁	こんにやく	鶏肉、厚揚げ	だいこん、ごぼう、にんじん、葉ねぎ	かつおだし、昆布粉、しょうゆ、酒、食塩、水				
7 火	ごはん	ごはん、強化米			水	620	31.9	399
	牛乳		牛乳			さけについて、身はもちろんおいしいですが、今日は、皮に注目。サケの皮には、ビタミンB2という栄養がたっぷり含まれています。くちびるの端っこが切れやすい人におすすめです。薬でなおすより、食べ物で治るといいですね。		
	鮭のみそマヨ焼き	ノンエッグハーフ	しろさけ、米みそ	ソテーオニオン、コーン	パセリ、アルミカップ			
	青菜と油揚げの煮びたし		油揚げ	こまつな、もやし	しょうゆ、本みりん			
かきたま汁		たまご、豆腐	玉葱、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ	昆布かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩				
8 水	ナン	ナン				626	29.1	321
	牛乳		牛乳			ビーンズカレーに使っている、レンズマメは、ビタミン、たんぱく質、鉄分、食物せんいなどの栄養がたっぷり含まれています。今日は、ナンと一緒に食べます。ナンは、ちぎってカレーにつけて食べましょう。		
	ビーンズカレー		牛ひき肉、豚ひき肉、クレーンソーザン、ガルパンゾー、大豆、レンズマメ、粉チーズ	玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、トマトレトルト	ドライカレー、カレールー、ディナーカレールー、食塩、白こしょう、水			
	コーンサラダ	コーンクリームドレッシング	ロースハム	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	食塩			
ももゼリー	ももゼリー							
9 木	きなこパン(小)	コッペパン、なたね油、上白糖	きな粉(大豆)	中学校 食パン／ブルーベリージャム	食塩	637	28.9	316
	牛乳		牛乳			マカロニはイタリア料理で使うパスタの種類のひとつです。日本では、真ん中に穴の開いた棒状のものや、貝の形をしているものなど色々な形があります。サラダやグラタンなどによく合います。今日は、ソテーにしました。よくかんで食べてください。		
	マカロニソテー	マカロニ	ベーコン	玉葱、青ピーマン	トマトケチャップ、食塩、白こしょう			
	チキンナゲット		チキンナゲット2個					
野菜スープ		豚肉	キャベツ、玉葱、にんじん、アスパラガス	白ワイン、食塩、白こしょう、がらスープチキン				
10 金	ごはん／ヨーグルト	ごはん、強化米	ヨーグルト		中学校 卒業式(給食なし)	665	24.1	379
	牛乳		牛乳			ヨーグルトには、乳酸菌という体によい菌がはいっています。これは、乳製品のなかでも、ヨーグルトが一番多く含まれています。おなかの調子をととのえたり、体の中の悪い菌を追いだしたりする役割があります。おいしく食べてください。		
	千草焼き(6年生以外)		千草焼き			6年生お楽しみ給食献立		
	チンゲンサイともやしの炒め物	三温糖、ごま油	ベーコン	にんじん、チンゲンサイ、もやし	しょうゆ、食塩、白こしょう	6年生のお楽しみ給食です。小学校6年間を振り返り、思い出とともにかみしめていただきます。		
カレースープ	じゃがいも	牛肉	キャベツ、玉葱、しめじ、えだまめ	カレールー、がらスープポーク、ウスターソース、白ワイン、食塩、白こしょう				
小学 6 年生 の 献 立	ごはん／ヨーグルト	ごはん、強化米	ヨーグルト		小学6年生 おたのしみ献立	6年生のお楽しみ給食です。小学校6年間を振り返り、思い出とともにかみしめていただきます。		
	牛乳		牛乳					
	ハンバーグ(6年のみ)	パン粉(乾燥)	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳	玉葱	食塩、白こしょう、ナツメグ、赤ワイン、トマトケチャップ、ウスターソース			
	ポイルウインナー(6年生のみ)		ウインナー					
チンゲンサイともやしの炒め物	三温糖、ごま油	ベーコン	にんじん、チンゲンサイ、もやし	しょうゆ、食塩、白こしょう				
カレースープ	じゃがいも	牛肉	キャベツ、玉葱、しめじ、えだまめ	カレールー、がらスープポーク、ウスターソース、白ワイン、食塩、白こしょう				

にち 日 よ 曜	献立名	使っている材 料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに体をつくるもとになる(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料など			
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど				
給食ひとことメモ								
13 月	ごはん/豆乳プリンタルト	ごはん、強化米/豆乳プリンタルト				687	26.7	329
	牛乳		牛乳					
	焼き肉炒め	三温糖	牛肉、赤みそ	玉葱、にんじん、しょうが、にんにく	テンメンジャン、トウバンジャン、しょうゆ、酒、白こしょう			
	フゲンサイのナムル	上白糖、ごま油		キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんにく	穀物酢、しょうゆ、食塩			
	春雨スープ	普通はるさめ(乾)	豚肉	玉葱、キャベツ、葉ねぎ	がらスープチキン、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう			
14 火	ごはん	ごはん、強化米			水	612	24.7	321
	牛乳		牛乳					
	さばの揚げ煮	かたくり粉、サラダ油、三温糖	まさば	しょうが	酒、しょうゆ、本みりん			
	ごまあえ	すりごま、ねりごま、三温糖		キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん	しょうゆ			
	味噌汁		焼き竹輪、油揚げ、米みそ	はくさい、玉葱、だいこん、えのきたけ、葉ねぎ	煮干しだし			
15 水	ごはん	ごはん、強化米			水	580	23.3	271
	牛乳		牛乳					
	鶏のマーマレード焼き		鶏肉	しょうが	しょうゆ、酒、マーマレード			
	大根サラダ	和風ドレッシング調味料		だいこん、キャベツ、きゅうり				
	ウインナー入り野菜スープ		ウインナー	キャベツ、玉葱、コーン、にんじん、パセリ	食塩、白こしょう、がらスープチキン			
16 木	ロールパン/ゼリー	ロールパン/ゼリー (6年生はお祝いデザート)				620	32.6	334
	牛乳		牛乳					
	エビ天		エビ天(エビ)					
	肉うどん	うどん	牛肉、蒸しわかめ、かつお節	玉葱、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、干し椎茸	しょうゆ、酒、しょうゆ、本みりん、食塩、水			
	ツナサラダ		ツナ、わかめ	キャベツ、きゅうり、コーン	青じそドレッシング			
17 金	小学校 卒業式							
20 月	ごはん	ごはん、強化米			水	678	28.6	278
	牛乳		牛乳					
	チキン南蛮/タルタルソース	薄力粉、サラダ油、上白糖/タルタルソース	鶏むね肉、たまご	レモン	酒、食塩、白こしょう、穀物酢、しょうゆ、水			
	そえ野菜	和風ドレッシング		キャベツ、きゅうり、にんじん				
	コンソメスープ	マカロニ、じゃがいも	豚肉	にんじん、玉葱、キャベツ、パセリ	マギーブイオン、食塩			
22 水	ごはん	ごはん、強化米			水	664	29.5	447
	牛乳		牛乳					
	ミートローフ	パン粉(乾燥)	牛ひき肉、豚ひき肉、おから	ソテーオニオン、スライスれんこん	中濃ソース、ナツメグ(粉)、酒、食塩、白こしょう、しょうゆ、みりん、水、トマトケチャップ、デミグラスソース			
	野菜炒め	なたね油	さつま揚げ	キャベツ、もやし、ほうれんそう、コーン	食塩、白こしょう			
	切干大根の味噌汁		油揚げ、米みそ	切干しだいこん、玉葱、にんじん、白ねぎ	煮干し			
23 木	ロールパン/デザート	ロールパン/メープルマフィン				678	27.3	347
	牛乳		牛乳					
	鶏肉の香草焼き		鶏肉		シーズニングパウダー(コンガリツ、ガーリック、でん粉、塩、和イタパ、パプリカ、セージ、パセリ、レモンパウダー、タコソ、ディルワイド、L-グルタミン酸ナトリウム、トウモロコシ、アガム)			
	アスパラガスのソテー	なたね油	ベーコン	アスパラガス、キャベツ、コーン、にんじん	食塩、白こしょう、マギーブイオン			
	クリームスープ	じゃがいも、米粉、有塩バター、白いんげんペースト	鶏肉、牛乳、スキムミルク	玉葱、にんじん	がらスープチキン、白ワイン、食塩、白こしょう			
24 金	修了式							

野菜には、体の調子をよくするビタミンやミネラルがたくさん入っています。一日にとってほしい野菜の量は350g。生野菜で両手いっぱい(3杯分)です。お肉を食べるときは、野菜も積極的にとりたいたいですね。

さばは、日本で古くから食べられている代表的な魚です。たんぱく質をたくさん持ち、筋肉や血をつくる働きがあります。また、血液をサラサラにし、頭の働きを良くしてくれる効果もあります。

大根には、消化を助けてくれる酵素が入っています。真夏が暑い時に消化を助けてくれる働きがあります。また、かぜを予防するビタミンも含まれています。ビタミンは特に葉っぱに多く含まれています。おうちでは、葉っぱも捨てずに食べると良いですね。

わかめは、海のそこに生えている海藻のなかまです。わかめには、おなかの中を掃除してくれる、食物せんいがたくさん入っています。食物せんいは、不足しがちな栄養なので、進んで食べたいですね。

チキン南蛮は、宮崎県の郷土料理のひとつです。宮崎県延岡市にあった洋食店「ロンドン」の厨房で出されていた、従業員さん用のご飯が始まりです。当時は、揚げた鶏肉を甘酢にさっと漬ただけで、その後タルタルソースをかけるようになったそうです。

キャベツは全国各地で栽培され、春まき、夏まき、秋まきと季節をずらして栽培しているので一年中まわっています。キャベツには、食べすぎやストレスなどで荒れてしまった胃を健康な状態に戻してくれるビタミンがたくさん含まれています。

今日で、3学期の給食が終わります。この一年も、感染症に気を付けながら給食の時間を過ごすことができました。来年度も、楽しい給食の時間となるよう、願っています。