

# 3月 こんだて表

No.1  
(小・中学校用)

学校給食センターでは、『地産地消』に取り組んでいます。  
伊佐市の食材は、太字下線で示してあります。



令和5年度 3月  
伊佐市立学校給食センター

日 曜日	献立名 (牛乳は毎日つきます)	主な食材				食品のグループ (主なはたらき)						エネルギー kcal	たんぱく質 g	配膳画	ひと言メモ
		エネルギーになる		からだ 体をつくる		からだ 体の調子をととのえる		小中学校							
3月 金	ちらし寿司	こめ	さんおんとう	あぶら	ぶたにく さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	ごぼう	668	27.6		3月3日は、ひなまつりです。ひなまつりは「桃の節句」とも言われ子どもたちの健やかな成長を願う行事です。ひなまつりには欠かせないお菓子の一つに「ひなあられ」があります。実は、関東と関西で違いがあるのを知っていましたか？形や味が地域で違います。ぜひ調べてみてください。			
	魚そうめん汁	みずあめ さとう	でんぷん		たら		にんじん	たまねぎ えのき 金山ねぎ しんじけ							
	★鶏肉の照り焼き		でんぷん		とりにく										
	花☆花サラダ	さんおんとう	あぶら				ブロッコリー	カリフラワー コーン	760	31.0					
ひなあられ	もちごめ さとう														
3月 月	★カレーライス (麦ごはん)	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく きんとさまめ	ぎゅうにゅう		にんじん	しめじ たまねぎ えだまめ りんご プルーン	757	22.5		今日のメニューは、中学校3年生への受験応援献立の「カツカレー」です。試験当日の朝はしっかり朝食を食べてください。脳のエネルギー源はブドウ糖といわれるものだけです。ブドウ糖のもとになる、ごはん・パンなどの炭水化物を必ず食べましょう。みなさんのことを応援しています。		
	とんかつ	でんぷん	パンこ さとう	あぶら	ぶたにく										
	みかんとりんごのポンチ	さとう						みかん りんご	928	26.8					
	ひなあられ (1日に給食がなかった学校)	もちごめ さとう													
3月 火	ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう				630	27.5		畑で作られる大豆は、血や肉をつくるたんぱく質を多く含んでいるので「畑の肉」と呼ばれています。ひじきは、貧血を防ぐ鉄や骨を丈夫にするカルシウムを多く含んでいる海藻です。今日の大豆の磯煮には、成長期のみなさんにとって、とても大切な栄養がたくさん入っています。			
	大豆の磯煮	じゃがいも	ざるめ	あぶら	とりにく だいず あつあげ さつまあげ	ひじき	にんじん いんげん	しんじけ こんにゃく							
	小松菜とじゃこの炒め物	さんおんとう	ごまあぶら	あぶら	あぶらあげ かつおぶし	シラス	こまつな	もやし	763	32.9					
	おしんこ和え	さんおんとう	ごまあぶら												
3月 水	麦ごはん	こめ	むぎ		ぎゅうにゅう				642	26.4		「すき焼き」は、江戸時代に農具の鋤(すき)の金属部分を鉄板の代わりにして豆腐などを焼いて食べたことが名前の由来といわれています。他にも、薄く切った肉を意味する「すき身」から「すき焼き」と呼ばれるようになったという説もあります。給食でも人気のある料理です。よく噛んでしっかり食べましょう。			
	★すき焼き	ざるめ		あぶら	ぶたにく とうふ		にんじん	たまねぎ ほうきい くだいずもやし えのき 金山ねぎ こんにゃく							
	★ぎょうざ (ひとり2個ずつ)	でんぷん	さとう	こむぎこ	ぶたにく とりにく			にら	キャベツ たまねぎ	753			30.5		
	おしんこ和え	さんおんとう	ごまあぶら					だいこん	きゅうり						
3月 木	セルフツナサンド (食パン2枚切り)	こむぎこ	さとう	マーガリン	だししゆんにゅう	ぎゅうにゅう			629	33.3		「チリコンカン」はひき肉や細かく切った玉ねぎなどを炒め、トマトやチリパウダーや豆を加えて煮込んだ料理です。本来はチリ(とうがらし)の辛みがきいたスパイシーな料理ですが、給食では食べやすいようにあまり辛くない味付けで仕上げています。			
	チリコンカン	じゃがいも	さとう	あぶら	ぶたにく カルパソウ マローファットピース レッドキドニー だいず	チーズ	にんじん グリンピース トマト	たまねぎ							
	ツナソテー			あぶら	ツナ			パセリ	たまねぎ コーン	783			41.9		
	1食マヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ													
3月 金	ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう				685	31.7		鹿児島県の特産品である豚肉は、全国1位の飼育頭数を誇り、江戸時代から食べられているほど長い歴史があります。鹿児島県は暖かい気候から養豚の生産もさかんです。鹿児島県の味噌は塩分が少なく、甘みが強い特徴があります。この豚肉や味噌を使った料理が豚汁です。鹿児島県民から親しまれています。			
	豚汁	じゃがいも	さとう	あぶら	ぶたにく あぶらあげ むぎみそ		にんじん	ごぼう だいこん くだいずもやし 金山ねぎ こんにゃく							
	★からあげ	でんぷん	ごまあぶら	あぶら	とりにく					826			37.2		
	ブロッコリーのゆかり和え							ブロッコリー	しそ						
3月 月	★電美の鶏飯 (麦ごはん)	こめ	むぎ	さんおんとう	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	しんじけ	パパイア だいこん	640	22.2		鶏飯は、鹿児島県電美大島の郷土料理です。その昔、電美の人々が薩摩藩の役人をもてなすために作ったことがはじまりとされています。鶏飯は給食の中でもとても人気があります。今回のリクエスト給食でも、もう一度食べたい料理ナンバー1でした。午後元気な過ごせるように、しっかり食べましょう。		
	かきあげ	こむぎこ	でんぷん	あぶら	たまご		にんじん	たまねぎ							
	一食きざみのり							のり		826	26.7				
	中学生：お祝いケーキ (学配)	さとう	こむぎこ	ホワイトチョコレート	たまご	ぎゅうにゅう			いちご						
3月 火	麦ごはん	こめ	むぎ		ぎゅうにゅう				639	25.3		キムチは、韓国の伝統的な漬物です。キムチが日本の漬物とちがうところは、とうがらしなどの香辛料をたくさん加えて漬け込むことです。今日は、キムチを使ったキムチ鍋です。温かいものを食べて身体を温めましょう。			
	★キムチ鍋	さんおんとう	あぶら	ごまあぶら	ぶたにく とうふ		にんじん	たまねぎ くだいずもやし えのき こんにゃく 金山ねぎ ほうきい							
	辛わかめの中華炒め	さんおんとう	ごまあぶら	あぶら	ベーコン たまご	くわかめ	こまつな	にんじん		784			29.8		
	ヨーグルト (学配)								ヨーグルト						

# 3月 こんだて表

No.2  
(小・中学校用)

学校給食センターでは、『**地産地消**』に取り組んでいます。  
伊佐産の食材は、**太字下線**で示してあります。



令和5年度 3月  
伊佐市立学校給食センター

日曜日	献立名 (牛乳は毎日つきます)	食品のグループ (主なたらぎ)						学年		調理法	一口メモ
		エネルギーになる		からだをつくる		からだの調子をととのえる		小学校	中学校		
水	ひのひかりごはん	<b>こめ</b>								<p>今日の手作りふりかけに入っている食材には、<b>鮭</b>や<b>シラス</b>、<b>海苔</b>、<b>ごま</b>があります。カルシウムという骨を強くする栄養がたくさん含まれているので、給食によく登場しています。塩味がきいておいしいので給食でも人気のメニューです。伊佐産の「ひのひかりごはん」にかけて食べてくださいね。</p>	
	豚じゃが 手作り鮭ふりかけ	じゃがいも さらめ	あぶら	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> いんげん	たまねぎ こんにゃく	627	27.1		
木	バターパン	こむぎこ さとう	マーガリン	たまご	だっしるんにゅう ぎゅうにゅう					<p>ミートスパゲッティは、リクエスト給食で人気が高い料理でした。給食センターでは、<b>たまねぎ</b>や<b>しめじ</b>をじっくり炒めて調理しています。じっくり炒めると、<b>旨み</b>や<b>うまみ</b>がアップするので、おいしく食べることができます。</p>	
	ウインナーポトフ	じゃがいも		ウインナー		<b>にんじん</b> こまつな ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しめじ	627	27.3		
	★ミートスパゲッティ ぬるチーズ	こむぎこ	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく		<b>にんじん</b> グリンピース	たまねぎ	785	33.3		
金	ひのひかりごはん	<b>こめ</b>			ぎゅうにゅう					<p>ししゃもは骨まで食べることができるため、骨や歯をつくるカルシウムをたくさんとることができます。このカルシウムは体に吸収されにくい栄養ですが、ビタミンDと一緒にとると吸収されやすくなります。今日のよせ鍋に入っている椎茸などは、ビタミンDが多い食品です。ご飯やおかず、汁物を交互に食べて、バランスよく栄養がとれるようにしましょう。</p>	
	よせ鍋	パンこ でんぶん さとう		とりにく とうふ あぶらあげ		<b>にんじん</b>	だいこん しいたけ はくさい 金山ねぎ	643	27.4		
	ししゃもフライ 小学校:2匹 中学校:3匹 ブロッコリーのごま和え パピーチーズ(中のみ)	パンこ こむぎこ	あぶら		ししゃも				839		36.8
月	麦ごはん	<b>こめ</b> むぎ			ぎゅうにゅう					<p>大根がたくさん収穫される冬場は、切干大根づくりがよく行われます。大根は干すことによって、様々な栄養成分が増すとともうま味も凝縮されます。また、噛みごたえがありますので歯の健康にも役立ちます。</p>	
	じゃが豆腐 切干大根のナムル	でんぶん	あぶら こまあぶら	ぶたにく だいず おから 赤みそ あつあげ		<b>にんじん</b> いら	金山ねぎ たまねぎ しいたけ	759	24.5		
	★ストロベリータルト(学配)	さんおんとう	こま こまあぶら			<b>にんじん</b> こまつな	だいこん きゅうり	888	28.8		
火	チキンソテー(チキンライス)	<b>こめ</b> ホワイトル でんぶん	オリーブオイル	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	<b>にんじん</b> ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム	660	34.8	<p>毎月19日は食育の日です。成長期の体には、栄養と適度な運動が必要不可欠です。どちらも満たすことで、丈夫な体をつくることができます。サプリメントなどの特別な栄養に頼るのではなく、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。</p>	
	あじの香草焼き			あじ			パセリ	795	41.6		
木	★キムタクごはん	<b>こめ</b> むぎ	こまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう		はくさい だいこん えだまめ			<p>明日は小学校が卒業式なので、小学生のみなさんは本日がお祝いケーキです。6年生のみなさんは小学校の間に食べられるようになったものがありますか。中学生になると、今よりもみなさんの体に必要な量が増えます。給食の量も多くなると感じるかもしれませんが、成長期の自分の体を守るために、少しずつでも食べられるように心がけましょう。</p>	
	あさり入り中華スープ	でんぶん パンこ さとう		とりにく	あさり	<b>にんじん</b> こまつな	たまねぎ きくらげ コーン	769	24.6		
	★春巻き	はるさめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ	780	27.1		
金	ひのひかりごはん	<b>こめ</b>			ぎゅうにゅう					<p>今日は鮭のちゃんちゃん焼きです。心をこめておいしく作りました。明日から春休みです。春休みは短いですが、不規則な食生活とならないように早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。</p>	
	もずく入りかきたま汁	でんぶん		たまご とうふ	もずく	こまつな <b>にんじん</b>	たまねぎ えのき	644	32.4		
	鮭のちゃんちゃん焼き 豆乳パンナコッタ	さんおんとう	バター	さけ こめみそ		<b>にんじん</b>	たまねぎ しめじ キャベツ	725	35.0		

※都合により献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。