

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。
伊佐産の食材は、**太字下線**で示してあります。



令和6年度 3月
伊佐市立学校給食センター

曜日	献立名 (牛乳は毎日つきます)	食品のグループ（主なほたらき）						エネルギー kcal	塩分 g	配膳図	ひとくち 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							
3月	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	641	27.5		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。		
	すまし汁	さとう	だいずあぶら	とうふ さかなのすりみ		にんじん	たまねぎ しんじけ えのき きんざんねぎ やまいも					751	32.9
	鶏肉の照り焼き	さとう		とりにく									
月	ひなあられ	もちこめ さとう			のり								
4火	★カツカレー（麦ごはん）	こめ むぎ じゃがいも カレールー でんぶん パンに	あぶら	ぶたにく きんときまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	しめじ たまねぎ りんご プルーン えだまめ	759	24.5		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。試験当日の朝は朝食をしっかり食べてくださいね。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。		
	つぼ煮けあえ	さんおんとう	ごまあぶら				だいこん きゅうり					919	29.3
	5水	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう			641	26.7			
汁煮鶏		でんぶん じゃがいも	ごまあぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん	ごぼう こんにゃく しんじけ きんざんねぎ	749				30.1	
いわしの梅味噌煮		さとう こめこ		いわし みそ		あおじそ	うめ						
月	塩昆布和え		ごまあぶら		しおこんぶ		キャベツ きゅうり						
6木	ココア揚げパン【大口地区の小】	こむぎこ さとう	マーガリン あぶら	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう				678	27.3		先月は中学校と菱刈地区の小学校がココア揚げパンだったので、今月は、大口地区の小学校がココア揚げパンです。揚げパンはリクエスト給食で1位のメニューなので、楽しみに待っていた人も多いかと思います。また、「かぼちゃのグラタン」もリクエスト給食の上位に入っています。朝早くから調理員さんが調理をしてくださりました。感謝の気持ちを持って食べましょう。		
	ココアパン【菱刈地区・中学校】	こむぎこ さとう	マーガリン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう								751	33.4
	★かぼちゃのグラタン	こむぎこ ホワイトルフ	あぶら	とりにく しろはなまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ プロッコリー	たまねぎ しめじ						
月	粒マスタードサラダ	さとう さんおんとう	オリーブオイル			こまつな	きゅうり キャベツ コーン レモン						
7金	ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう			622	26.1		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 ざらめ	あぶら	とりにく だいず あつあげ	ひじき	にんじん いんげん	しんじけ こんにゃく					767	32.4
	春野菜の卵とじ	さんおんとう	あぶら	さつまあげ たまご		にんじん なのはな	たまねぎ キャベツ グリンピース コーン						
月	かつおふりかけ【むた・届け】	さとう でんぶん	ごま ごまあぶら	かつおぶし	ひじき のり								
10月	ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう			698	29.2		「うったち汁」とは、佐賀県塩田の郷土料理です。「うったち」とは方言で「旅立ち」という意味があります。今でも塩田では就職や結婚で家を出る子どもにこの料理を食べさせる習慣が残っています。進級や卒業のお祝いを込めてこの献立にしました。よく味わって食べましょう。		
	うったち汁	こむぎこ さつまいも でんぶん		あぶらあげ ぶたにく		にんじん	だいこん ごぼう きんざんねぎ しんじけ					842	34.1
	鮭のみそマヨ焼き		ノンエッグマヨ	さけ むぎみそ									
月	小松菜の香味和え	さんおんとう	ごま ごまあぶら			こまつな	もやし えのき						
11火	★奄美の鶏飯（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	きんざんねぎ しんじけ パイアツけ だいこん	621	22.3		鶏飯は、鹿児島県奄美大島の郷土料理です。その昔、奄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。サラッと食べやすいメニューなので意識してよく噛んで食べましょう。		
	かきあげ	じゃがいも さとう こむぎこ		たまご		にんじん	たまねぎ ごぼう グリンピース					803	27.0
	一食ささみのり				のり								
月	お祝いクレープ（中のみ）【学配】	こめこ さとう みずあめ	あぶら	とうにゅう			いちご レモン						
12水	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう			618	24.2		今日は、豚じゃがです。実は、豚肉には疲れをとってくれるビタミンB2が豊富に含まれています。また、炭水化物であるご飯と一緒に食べることで栄養の吸収が高まります。ご飯を食べることがどれほど大切かわかりますね。しっかり食べて午後からも元気に過ごしましょう。		
	豚じゃが	じゃがいも ざらめ	あぶら	ぶたにく あつあげ		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく						
	高菜とひじきの炒め物	さんおんとう	ごまあぶら	あぶらあげ	ひじき しらすほし	たかな にんじん							

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6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（主なほたらき）						エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g	一口メモ
		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					
木	13 コッペパン	こむぎこ さとう	マーガリン			ぎゅうにゅう だっしふんにゅう		646	25.9		今日のスープには、あさがりが入っています。あさはり鉄分などの栄養を豊富に含んだ食材で、積極的に摂りたい食材のひとつです。みなさんの中には、朝から疲れやすかったり、体調がすぐれない人はいませんか？もしかしたら貧血で鉄分が不足しているかもしれません。家庭でも意識して鉄分を摂りましょう。
	あさり入りミネストローネ	こむぎこ さんおんとう		あさり とりにく あかいんげんまめ ひよこまめ マローファットピース		にんじん トマト パセリ	たまねぎ				
	ジャーマンポテト	じゃがいも	あぶら	ベーコン チーズ		にんじん パセリ	たまねぎ	789	31.7		
	レーズンクリーム	さとう	あぶら		だっしふんにゅう		レーズン				
金	14 ゆかりごはん	こめ むぎ				ぎゅうにゅう	しそ	646	24.7		たんたんめん、少しピリ辛な中国発祥の麺料理です。辛さの秘密は豆板醤という調味料を入れているからです。豆板醤とは、そら豆や大豆に塩、唐辛子などを加えて発酵させた調味料です。豆板醤は今日のたんたんめん以外にも、麻婆豆腐やチリソースなどにも使われています。
	汁なし坦々麺	こむぎこ さんおんとう	あぶら	ぶたにく だいず あかみそ		にんじん こまつな ちんげんさい	しいたけ だけのこ きくらげ きんざんねぎ えだまめ				
	豆もやしのナムル	さんおんとう	ごまあぶら			にんじん	きゅうり くだいずもやし	782	30.1		
月	17 麦ごはん	こめ むぎ				ぎゅうにゅう		618	27.6		ちゃんこ鍋は、明治時代に始まったと伝えられています。ちゃんこ鍋の「ちゃんこ」とは、「力士たちが食べる料理」のことで、ちゃんこ鍋は力士たちの体をつくるためには欠かせない料理です。肉や野菜がたっぷり入り、具材からはおいしいダシがでています。
	ちゃんこ鍋	でんぶ パンこ さとう	ごまあぶら	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん	たまねぎ こんにゃく ほうさい えのき しめじ きんざんねぎ				
	豚肉の生姜炒め	さんおんとう	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	768	35.6		
火	カルフィッシュ(中学校のみ)	でんぶ さとう こめこ				いりこ					キビナゴは、鹿児島県を代表する魚のひとつで、美しい銀色の体に帯模様が入った10cmほどの小さな魚です。鹿児島や坊津でよく収穫されています。漁師さんたちが夜中の3時くらいからキビナゴを収穫します。海中に落としたライトに寄ってくるキビナゴを網で捕獲する「刺し網漁」という方法で収穫しているそうです。キビナゴは傷みも早いこともあり、ほとんど県内で消費されています。
	★麦ごはん	こめ むぎ				ぎゅうにゅう		651	29.4		
	★豚汁	さんおんとう でんぶ	あぶら	ぶたにく あぶらあげ むぎみそ		にんじん かぼちゃ	ごぼう だいこん こんにゃく くだいずもやし きんざんねぎ				
水	19 ★キムタクごはん	こめ むぎ	ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうさい だいこん えだまめ		683	24.0		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。
	タイビーエン	はるさめ	ごまあぶら あぶら	ぶたにく うすらのたまご かまぼこ		にんじん	たまねぎ キャベツ きくらげ				
	杏仁フルーツ	さとう れんにゅう					いちご パイン もも みかん	842	30.1		
金	21 ひのひかりごはん	こめ				ぎゅうにゅう		687	28.0		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祝いデザートです。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。給食の量も多いな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。
	★ABCスープ	こむぎこ じゃがいも		ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ				
	★タンドリーチキン			とりにく ヨーグルト							
	★ブロッコリーのゆかり和え					ブロッコリー しそ		754	32.4		
月	24 ひのひかりごはん	こめ				ぎゅうにゅう		-	-		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。
	かきたま汁	でんぶ	ごまあぶら ごま	ベーコン とうふ たまご		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ えのき				
	鮭のちゃんちゃん焼き	さんおんとう	バター	さけ こめみそ		にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	791	35.2		
	ベビーチーズ(中のみ)				チーズ						

※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。