

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、太字で示してあります。



令和7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(主なはたらき)					エネルギー		配膳図	一口メモ	
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる			小学校	中学校			
2月	★ポークカレー(麦ごはん)	こめ おぎ じゃがいも カレールウ	あぶら	ぶたにく きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ たまねぎ えだまめ りんご ブルーン	694	20.0		今日は、甘夏みかんのシロップ漬けと甘夏みかんのゼリーの入ったフルーツポンチになります。甘夏は3月から5月の春先が一番おいしい時期です。春先のさっぱりした甘夏をさわやかにいただきます。
	★甘夏みかんポンチ	さとう				あまなつみかん みかん もも パイン みかんかじゅう りんごかじゅう	840	23.5			
3月	ちらし寿司	こめ さんおんとう てんぶん さとう	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 きぬぎや	ごぼう	658	24.8		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。ひなまつりに食べるお菓子の一つに「ひしもち」があります。「ひしもち」は緑・白・ピンクの3色でできており、緑は草、白は雪、ピンクは桃の花を表しています。今日のゼリーは、赤・白・ピンクの3色で、いちご・豆乳・桃を使っています。
	紅白はんぺん汁	さとう やまいも てんぶん	あぶら	とうふ はんぺん		にんじん	たまねぎ しいたけ えのき きんざんねぎ	761	29.2		
	鶏の照り焼き	てんぶん		とり							
	ひなまつり3色ゼリー【学配】	みずあめ さとう		とうにゅう			もも いちご				
4月	★牛丼(麦ごはん)	こめ おぎ ざらめ		ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ いとこんにやく しいたけ しめじ きんざんねぎ	599	23.3		今日は、リクエスト給食の副菜の部で2位ピリ辛きゅうりです。1cmくらいの輪切りにしたきゅうりを蒸して冷やし、しょうゆ・さとう・トウバンジャン・ごまあぶら・しおで作ったたれで和えるだけのシンプルなメニューです。パリッとした歯ごたえが、人気です。よくかんでいただきます。
	★ちくわの磯辺揚げ	てんぶん さとう こむぎこ	あぶら	ちくわ	あおさ			764	28.3		
	★ピリ辛きゅうり	さんおんとう	ごまあぶら				きゅうり				
5月	ミルクパン	こむぎこ さとう	マーガリン	たまご	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい しめじ マッシュルーム	634	29.3		3月は、1年間のまとめをする時期です。1年間でみなさんはどれくらい成長しましたか？食べる量や食べられるものも増えてしょうか？給食センターで、1年を通して皆さんの残りを見て、よくかんで食べる食材が苦手な人が多いように感じました。よくかんで食べると体に良いことばかりです。積極的によくかんでいただきます。
	鶏肉と野菜のクリーム煮	ホワイトルウ	あぶら	とり	ぎゅうにゅう			747	35.1		
	ポテトと豆のホットサラダ	じゃがいも さとう さんおんとう	オリーブオイル	ベーコン だいず あかいんげんまめ		にんじん ビーマン パセリ	コーン たまねぎ あおえんどうまめ レモンかじゅう				
6月	★鶏飯(麦ごはん)	こめ おぎ		とり	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しいたけ	615	23.8		鶏飯は、鹿児島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、どんぶり料理1位でした。サラダ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。
	1食さぎみのり【センター届】	さんおんとう てんぶん さとう		たまご	のり		パカイヤづけ つぼづけ	763	29.8		
	がね	さつまいも こむぎこ	あぶら			にんじん かぼちゃ	ごぼう				
	ころりん黒糖まめ(小のみ)【センター届】	くろざとう		だいず							
ヨーグルト(中のみ)【学配】							ヨーグルト				
9月	★麦ごはん	こめ おぎ		ぎゅうにゅう				639	23.2		今日の豚キムチは、リクエスト給食の 主菜の部で、唐揚げに次いで、2位の人気があるメニューです。キムチは、白菜のグルタミン酸・乳酸 発酵によるアミノ酸などのうまみと豚肉と炒めて加熱することでさらにうまみアップになります。
	卵入リトックススープ	トクサ さとう てんぶん	ごまあぶら	たまご	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ	770	27.1		
★豚キムチ	ざらめ	ごまあぶら	ぶたにく			にら	きりほしだいこん はくさいキムチ きんざんねぎ キャベツ				
10月	ひのひかりごはん	こめ		ぎゅうにゅう				706	25.6		中学3年生は、9年間の給食も今日が最後になります。みんなで食べる給食はどうでしたか？今日は、リクエスト給食 小皿メニュー1位のからあげと4位のブロッコリーのゆかり和えの組み合わせです。「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「豚立ち」という意味があります。中学校3年生の卒業の門出をイメージして、この献立にしました。給食センターでもみなさんのこれからの健康を祈念して「卒業おめでとう」の気持ちで調理します。
	うったち汁	じゃがいも てんぶん さといも		ぶたにく あぶらあげ		にんじん はねぎ	ごぼう だいこん	919	29.3		
	★鶏のから揚げ	てんぶん	あぶら	とり			ブロッコリー しそゆかり				
	★ブロッコリーのゆかり和え	さとう こめ みずあめ		とうにゅう だいず			いちご				
★お祝いクレープ(中のみ)【学配】											
11月	★麦ごはん	こめ おぎ		ぎゅうにゅう				663	31.4		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と入り、具材からおいしさがでてきます。
	ちゃんこ鍋	パンこ てんぶん さとう	ごまあぶら	ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ		にんじん	たまねぎ こんにやく はくさい えのき しめじ きんざんねぎ				
	じゃことあさりの佃煮	さんおんとう	ごま ごまあぶら	あさり かつおぶし	しらすほし しおこんぶ						
ヨーグルト【学配】							ヨーグルト				

※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。

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、太字で下線で示してあります。



令和7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)						配膳図		一口メモ
		エネルギーになる		体が作る		体の調子をととのえる		小学校	中学校	
木	バーガーパン	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				ハンバーガーは、ドイツのハンブルグという町が発祥の食べ物とされています。今日のハンバーガーは、トマトや玉ねぎを使ったピザソース味です。パンにキャベツとピザソースのかかったハンバーガーを挟んでいただきます。一度にたくさん口に入れるとのどに詰まりやすくなるので、少しずつよく噛んで食べるようにしましょう。	
	野菜スープ	じゃがいも	あぶら	ウインナー		にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ コーン ズッキーニ			605 26.7
	ハンバーグ(ピザソース)	てんぷん さとう じゃがいも さんおんどう	オリーブオイル	とりにく ぶたにく		トマト パセリ	たまねぎ			764 33.3
	ポイルキャベツ						キャベツ			
金	ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう				今日は13日「伊佐の日」です。しいたけ・もやし・きんざんねぎ・米が伊佐の産物です。1年を通して、これらの他にもにんじん・さといも・さつまいも・だいこん・たまねぎ・かぼちゃ・オクラなど、地元から届けてもらいました。来年度も地元の食材を積極的に使い、地産地消を進めていきたいと思ひます。伊佐のいい所を見つけていきましょう。	
	★伊佐野菜の豚汁	じゃがいも	あぶら	どうふ あぶらあげ ぶたにく むぎみそ		にんじん	たまねぎ しいたけ もやし きんざんねぎ			653 26.0
	いわしの甘露煮	さとう てんぷん		いわし						785 30.8
	スナップエンドウのソテー		あぶら			スナップエンドウ	コーン			
月	★チキンドリア(ケチャップライス)	こめ むぎ さとう	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン		今日は、リクエスト給食にもあがっていたチキンドリアです。ケチャップライスにホワイトソースをかけて、トッピングパン粉をのせます。トッピングパン粉は、バターとパン粉を炒めて粉チーズ・パセリを加えます。カリカリの食感を楽しんでください。	
	(きのこホワイトソース)	じゃがいも こめこ	バター なまクリーム	とりにく ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ			725 24.6
	(トッピングパンこ)	パンこ	バター		チーズ	パセリ				893 29.4
	ほうれん草オムレツ	さとう てんぷん	あぶら	たまご		ほうれんそう				
火	ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう				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 さつまあげ	ひじき	にんじん いんげん	しいたけ こんにやく			667 31.6
	焼肉野菜炒め		あぶら ごま	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし			804 38.0
	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう					632 24.8
水	★麻婆豆腐	さんおんどう てんぷん	ごまあぶら	ぶたにく だいず あかみそ おから		にら	たまねぎ しいたけ きんざんねぎ		みなさんは、家で牛乳を飲んでますか？実はある研究で「給食のない日は1日のカルシウム必要量が不足している」という結果が出ています。牛乳には成長に必要なカルシウムがたくさん含まれています。もうすぐ春休みです。ぜひ給食のない日も家で牛乳を飲んでください。	
	もやしの中華あえ	さんおんどう	ごまあぶら		くわわかめ	にんじん ほうれんそう	コーン もやし			770 29.7
木	小型バターパン	こむぎこ さとう	マーガリン	たまご	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう				少しずつ暖かくなり、春の訪れを感じるようになってきましたね。食べ物も春野菜をよく見かけるようになってきました。菜の花も春野菜の一つです。今日の菜の花は、徳島県で採れたもので、今日はスパゲティに加えました。小皿に配膳してください。	
	トマトポトフ	じゃがいも		とりにく ウインナー		トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ			615 25.7
	菜の花スパゲティ	スパゲティ てんぷん	オリーブオイル マーガリン(乳めき)あぶら	ベーコン たまご		こまつな にんじん なのはな	たまねぎ しめじ			769 32.0
	りんごジャム	りんごジャム								
月	ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう				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日デザートです。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。今日は給食センターでも「卒業おめでとう」の気持ちで調理します。	
	豆乳入りみそ汁	じゃがいも		あつあげ どうにゅう むぎみそ		にんじん はねぎ	たまねぎ			752 23.6
	ホキ天玉揚げ	こむぎこ てんぷん	あぶら てんたま	ホキ	あおさ					774 24.6
	ひじきサラダ	さとう	ごま ごまあぶら		ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり			
★お祝いクレープ(小学校のみ)【学配】	さとう こめこ みずあめ		どうにゅう だいず				いちご			
火	ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう				今日は、初メニューの「名残り雪鍋」です。別名「みぞれ鍋」とも言ひます。肉や野菜を煮込んで、仕上げにすりおろした大根を入れます。その様子が雪解けやみぞれのように見えるので、この名があります。今の時期は暖かい日が続きますが、名残り雪といって春に向かって最後に降る雪が見られる時期でもあります。目や舌など五感で味わってください。	
	名残り雪鍋	さといも		ぶたにく どうふ		にんじん ほうれんそう	はくさい だいこん しいたけ きんざんねぎ			754 34.7
	鶏肉の金山ねぎみそマヨ焼き		マヨネーズ(たまごめき)あぶら	とりにく こめみそ	チーズ		きんざんねぎ しめじ			

※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。