

3月 こんだてひょう

鹿兒島市立
中山小学校

日 (曜)	はし の日	こんだてめい ※牛にゆうは、毎日つきます。	からだを つくる	エネルギーの もとなる	からだのちょうし をととのえる	調味料 など	エネルギー	加工品の 原材料	
							kcal		たんぱく質 g
1 (水)		①★親子井 ②ひじきとクルミ の炒め物 ③★豆乳パンナコッタ	ぎゅうにゆう ①とりにく たまご かまぼこ あつあげ ②さつまあげ ベーコン ひじき あぶらあげ ③とりにゆうパンナコッタ	こめ むぎ ①じゃがいも さとう あぶら かたくりこ ②さとう クルミ ごま ごまあぶら	①にんじん たまねぎ こまつな えのき しいたけ ②にんじん コーン えだまめ	①しょうゆ さけ しお みりん さばだし ②しょうゆ さけ みりん	594 25.1	豆乳パンナコッタ 豆乳加工品 水 水あめ イチゴ果汁 魚そうめん 白身魚 濃粉 みりん 食塩 砂糖	
2 (木)		①五目すしごはん ②魚そうめん汁 ③ひなあられ	ぎゅうにゆう ①とりにく かまぼこ さつまあげ ②うおそうめん うずらたまご うすあげ	こめ ①あぶら さとう ごま ③ひなあられ	①にんじん ごぼう れんこん しいたけ えだまめ ②こまつな えのきたけ	①すしず さけ しょうゆ しお ②さけみりん さばだし	582 22.6	ひなあられ もち米 しょうゆ 砂糖 でん粉 寒天 着色料 紫芋パン ※ミルク生地	
3 (金)	おわかれ遠足 (おべんとうの日)								チーズささみフライ 鶏肉 パン粉 小麦粉 食塩 おろししょうが プロセスチーズ
6 (月)		①そぼろ煮 ②★さばのみそ煮	ぎゅうにゆう ①ぶたにく とりにく あつあげ ②さば みそ	こめ ①じゃがいも さとう あぶら かたくりこ	①いとこんにやく にんじん たまねぎ いんげん しいたけ しょうが	①しょうゆ さけ みりん	631 26.1		
7 (火)		①★豚菜うどん ②りんかけ大豆	ぎゅうにゆう ①ぶたにく さつまあげ あぶらあげ ②ローストだいず	むらさきいもパン ①うどん あぶら ②くるさとう かたくりこ	①にんにく にんじん キャベツ はねぎ まめもやし きくらげ しょうが	①さけ しお こしょう しょうゆ さけみりん ②しお	588 26.9		
8 (水)		①鶏ごぼうごはん ②具だくさんみそ汁 ③★ぶどうゼリー	ぎゅうにゆう ①とりにく かまぼこ さつまあげ あぶらあげ ②とうふ むぎみそ	こめ ②ごまあぶら さとう ごま ③ぶどうゼリー	①にんじん ごぼう たけのこ いんげん しいたけ ②だいこん はくさい はねぎ えのきたけ しょうが	①さけ さけみりん しょうゆ ②にぼしだし	546 21.7		
9 (木)		①★奄美の鶏飯風井 ②★チーズささみフライ	ぎゅうにゆう ①ささみのり とりにく たまご ②チーズ ささみ	こめ ①さとう ごま ②あぶら	①にんじん はねぎ こまつな しいたけ つぼづけ ゆずペースト	①しょうゆ さけみりん しお がらスープ	580 28.7		
10 (金)		①ビーンズデミシチュー ②★カラフルポンチ	ぎゅうにゆう ①ぶたにく だいず ミートボール しろいんげんまめ あかいんげんまめ きんときまめ	くろぎとうしよくパン ①あぶら さとう マーガリン ②あんぱんデザート	①にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー ②みかん パイン もも りんご	①しろワイン こしょう ケチャップ デミグラスソース ウスターソース	623 24.9		

いよいよ3月。明るい陽ざしに、春の訪れを感じ、心がうきうきします。そして、今の教室のメンバーで過ごすのもあと1カ月です。3月は、一年間の学習のしめくくりと新しく始まる学年への準備をする月です。給食をしっかりと食べて健康に過ごしましょう。

もうすぐ中山小学校を卒業する6年生が選んだリクエスト献立

6年生が、中山小の給食を食べるのは、3月の14回になりました。

そこで、今年も『もう一度食べたい給食メニュー』をリクエストしてもらいました。少しアレンジした分を含め、計画できたものには献立名の前に☆印がついています。毎年リクエストされるものがほとんどですが初めてのものもあります。1～5年生のみなさんも楽しみにしてください。

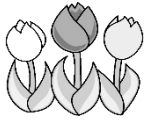
みんなで味わって楽しい給食にしましょう。



3月3日は、ひなまつりです！

「桃の節句」ともいい、女の子の健康や成長を願う行事です。もともとは、体についた汚れ(病気や悪い心)を流すために、草や紙などで作った人形で体をなでて汚れを人形に移し、それを川や海に流してお祓いをするところから始まったそうです。室町時代になると、流してはもったいないような人形が作られるようになり、江戸時代になって今のようなひな壇に飾る形になりました。お供えする『ひし餅』の3色は、ピンクが桃の花、白は雪、緑は若草で早春の景色を表しています。給食では、2日に「ひなあられ」を出します。





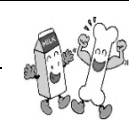
3月 こんだてひょう

(後半)

鹿児島市立
中山小学校

日 (曜)	はし の日	こんだてめい ※牛にゅうは、毎日つきます。	からだを つくる	エネルギーの もとになる	からだのちょうし をととのえる	調味料 など	エネルギー	加工品の 原材料		
							kcal			
13 (月)	○	ごはん	① すき焼き ② 手作りふりかけ	ぎゅうにゅう ①ぎゅうにく やきどうふ ②しゃげフレーク まぐろフレーク しらすぼし たまごそばろ	こめ ①さとう あぶら マロニー いとこんにやく ②ごまあぶら ごま	①ふかねぎ にんじん はくさい えのきたけ まめもやし ②こまつな	①しょうゆ さけ ②しお さけ みりん	583 24.1	米粉のカップケーキ(もち米) いちご カルフィッシュ 片口いわし 澱粉 砂糖 米粉	
14 (火)	○	メロワッサン	① ★中山ラーメン ② ツナとアスパラのソテー	ぎゅうにゅう ①ぶたにく やきぶた ②くろしおパック だいず	メロワッサン ①ラーメン あぶら ②ごまあぶら さとう ノンエッグハーフ	①にんにく にんじん キャベツ ふかねぎ もやし コーン きくらげ ②グリーンアスパラガス	①さけ しお こしょう しょうゆ ちゅうかあじ がらすープ	573 25.1	ポークフランク たちうお でん粉 砂糖 小麦粉 食塩 調味料	
15 (水)		(むぎごはん)	① ★キムたくごはん ② ★ふわふわ卵スープ ③ ★米粉のカップケーキ	ぎゅうにゅう ①ぶたにく ②ベーコン たまご こなチーズ	こめ むぎ ①ごまあぶら ごま ②じゃがいも パンコ ③こめこのカップケーキ	①にんにく にんじん たくあん キムチ えだまめ ②たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	①さけ みりん こしょう しお しょうゆ ②コンソメ がらすープ	640 24.8	たっちゃんのみかん揚げ 鶏砂肝 澱粉 食塩 お祝いロール 砂糖 鶏卵 小麦粉 水あめ いちごピューレ クリーム ショートニング	
16 (木)	○	ごはん	① 厚揚げの中華炒め ② 菜の花入りナッツ和え ③ ★カルフィッシュ	ぎゅうにゅう ①ぶたにく あつあげ ②かつおぶし ③カルフィッシュ	こめ ①あぶら さとう ②ごまあぶら かたくりこ ごまあぶら ②はるさめ アーモンド ごま	①ふかねぎ にんにく にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ チンゲンサイ きくらげ しょうが ②きゅうり コーン なのはな	①さけ しお こしょう す しょうゆ ちゅうかあじ トウバンジャン ②しょうゆ	556 23.0		
17 (金)		(ドッグパン)	① セルフホットドッグ (ポークフランク・キャベツ・ケチャップ) ② ★ABCスープ ③ ★ヨーグルト	ぎゅうにゅう ①ポークフランク ②ベーコン ③ヨーグルト	ドッグパン ②じゃがいも アルファベットマカロニ	①キャベツ ②にんじん パセリ えだまめ コーン	①ケチャップ ②がらすープ しょうゆ コンソメ	682 26.7		
20 (月)	○	ごはん	① 豚肉と野菜のうま煮 ② ★たっちゃんの甘辛揚げ	ぎゅうにゅう ①ぶたにく あつあげ こんぶ ②すなぎも	こめ ①あぶら こんにやく じゃがいも くろざとう	①しょうが にんじん だいこん ごぼう インゲン しいたけ	①しょうゆ さけ みりん	578 24.4		
22 (水)		(むぎごはん)	① ★ポークカレー ② 春キャベツのソテー ③ お祝いロール	ぎゅうにゅう ①ぶたにく ②ベーコン	こめ むぎ ①あぶら じゃがいも ②あぶら ③おいわいロール	①にんにく にんじん たまねぎ グリンピース アップルソース ②キャベツ コーン こまつな	①あかワイン こしょう カレールウ ウスターソース ②しょうゆ しお こしょう	631 21.9		
23 (木)		そつぎょうしき 卒業式								
24 (金)		しゅうりょうしき 修了式								

ふつか きゅうしよく
二日とも、給食はありません。



こんねんごさいご きゅうしよく 今年度最後の給食です！



いよいよ、今年度最後の献立表になりました。みなさんはこの一年間に、今の教室で、担任の先生や学級の友達と多く人で193回くらい給食を食べました。

すごく暑かった夏の日、冷たい牛乳やデザートがおいしかったですね。

冬の寒かった日、ちょっと苦手な煮物やおでんを食べたら体が温まりました。



給食週間には、県内産の材料を沢山使った給食を実施しました。あらためて故郷

鹿児島では、こんないろいろな種類のおいしい食べ物が生産されるのだからわかりました。

それを育てる人、運んできてくれる人、給食を時間に合わせて作ってくれる人、給食費を

出してくれるおうちの方など多くの人に感謝して、給食を残さずいただきます。

～ 人気給食のご紹介 ～

1月の学校給食週間に提供した「かつお腹皮の揚げ煮」が好評だったので作り方をご紹介します♪

- ① かつおの腹皮を角切りにし、片栗粉をまぶして高温の油でカラッと揚げる。
- ② 別の鍋に油を熱し、千切りにした人参・枝豆・コーンを順に入れ炒める。
- ③ ②にケチャップとオイスターソースを5:1の割合で混ぜ入れる。さらに砂糖を加える。(タレが固かったら、水を加えてのばす。)
- ④ ①と③のたれを和えて、白いりごまを散らして完成！

※ 子供たちが一年間使った給食着は、きれいに洗って次の学年に引き継げるよう、御家庭の御協力をお願い致します！

