



# 3月 こんだてよていひょう (前半) 鹿児島市立中山小学校

(前半)鹿児島市立中山小学校

★はしマークの日はおはしをもってきましょう。

★都合により、一部食材が変更になる場合があります。

日(曜)	はしの日	こんだて名 ★牛にゆうは毎日つきます	きいろ エネルギーの もとになる	あか からだを つくる	みどり からだの調子を整える	ちようみりよう 調味料 など	エネルギー Kcal たんぱく質 g
1(金)		 あつぎりパン ①豆乳ポタージュ ②フルーツポンチ★ ③チョコジャム	コッペパン ①マーガリン, じゃがいも,こめこ ③チョコジャム	ぎゅうにゆう ①ベーコン,あさり, しろはなまめ, とうにゆう	①にんにく,たまねぎ, チンゲンサイ,コーン,しめじ, ②りんご,もも,ナタデココ, パイン,みかん	①ワイン,しお, こしょう,コンソメ, ガラスープ	625 22.2
4(月)		(すしめし) ①ちらし寿司 ②魚そうめん汁 ③ひなあられ	こめ ①あぶら,さとう,ごま ③ひなあられ	ぎゅうにゆう ①とりにく,さけ, たまご,かまぼこ, さつまあげ ②うおそうめん, たちうおつみれ, あぶらあげ	①にんにく,れんこん, しいたけ,えだまめ ②たまねぎ,こまつな, えのきたけ	①すしず,さけ, しょうゆ,しお, みりん, ②さけみりん, さばぶし	624 24.1
5(火)		メロワッサン★ ①クリームパスタ★ ②春キャベツのアップルサラダ	メロワッサン ①スパゲティ,あぶら ②あぶら,さとう	ぎゅうにゆう ①とりにく,ベーコン, なまクリーム, ぎゅうにゆう	①にんにく,にんにく,しめじ, たまねぎ,ブロッコリー,しいたけ, えのきたけ,マッシュルーム ②にんにく,キャベツ, りんご,きゅうり,コーン	①ワイン,こしょう, コンソメ,しお, ②す,しお, こしょう	497 17.5
6(水)		(むぎごはん) ①焼肉どんぶり★ ②ふわふわ卵スープ★ ③米粉のカップケーキ(いちご)★	こめ,むぎ ①あぶら,さとう ②パンこ,あぶら じゃがいも ③こめこのカップ ケーキ	ぎゅうにゆう ①ぎゅうにく, あかみそ ②ベーコン,チーズ, たまご	①にんにく,たまねぎ,しめじ, キャベツ,ピーマン,なす, りんご,しょうが ②にんにく,えのきたけ, チンゲンサイ,たまねぎ	①しょうゆ,さけ, しお,みりん, トウバンジャン ②ワイン,こしょう, ガラスープ, コンソメ,しお	626 25.4
7(木)		ごはん ①そぼろ煮 ②ひじきとナッツの炒め物★	こめ ①あぶら,じゃがいも, さとう,かたくりこ ②ごまあぶら, アーモンド,ごま, さとう	ぎゅうにゆう ①ぶたにく,とりにく, あつあげ ②ベーコン,ひじき, さつまあげ, あぶらあげ	①しょうが,こんにやく, にんにく,たまねぎ,たけのこ, インゲン ②しいたけ,コーン, にんにく,えだまめ	①しょうゆ,さけ, さけみりん, さばぶし, ②みりん,す, さけ,しょうゆ	597 24.8
11(月)		ごはん ①親子煮 ②豚みそ★ ③アセロラゼリー	こめ ①じゃがいも,さとう, あぶら ②ごまあぶら,ごま, くろざとう,さとう, アーモンド	ぎゅうにゆう ①とりにく,たまご, さつまあげ, こうやどうふ ②ぶたにく,むぎみそ, ちやうけみそ	①にんにく,たまねぎ, たけのこ,グリーンピース ②しょうが,にら ③アセロラゼリー	①しょうゆ,しお, さばだし, ②さけ,みりん	615 26.8
12(火)		(ミルク生地) ①豚菜うどん★ ②ゆずの香の煮浸し	ミルクパン むらさきいも ①うどん,あぶら ②ごま,ごまあぶら, さとう	ぎゅうにゆう ①ぶたにく, さつまあげ, あぶらあげ ②かまぼこ, あぶらあげ	①にんにく,にんにく,はねぎ, キャベツ,まめもやし, きくらげ,しょうが ②はくさい,こまつな,ゆず	①しお,こしょう, しょうゆ,さばぶし さけみりん	569 26.5
13(水)		(むぎごはん) ①チキンカレー★ ②切り干し大根のツナマヨ和え ③豆乳パンナコッタ★	こめ きゅうしゅうのめぐみ ①あぶら,じゃがいも ②さとう,マヨネーズ (卵不使用) ③とうにゆうパンナコッタ	ぎゅうにゆう ①とりにく,ひよこまめ ②まぐろフレーク	①にんにく,にんにく, たまねぎ,えだまめ,りんご ②ほしだいこん,こまつな, コーン, にんにく	①ワイン,こしょう, カレー粉, カレールー, カレーフレーク, ウスターソース, ②しょうゆ,みりん, かつおだし	656 21.7
14(木)		ごはん ①貝だくさんみそ汁 ②チーズささみフライ★ ③添えキャベツ	こめ ①じゃがいも ②あぶら	ぎゅうにゆう, ①だいたい,とうふ, あぶらあげ,わかめ, おから,むぎみそ ②チーズささみフライ	①かぼちゃ,はねぎ,もやし, えのきたけ ③キャベツ	①にぼしだし ③しお	547 23.1
15(金)		ドッグパン ①セルフミートサンド (ケチャップミート) ②ABCスープ★ ③もちクリームアイス★	ドッグパン ①マーガリン,さとう, ②マカロニ, じゃがいも	ぎゅうにゆう ①ぎゅうにく,だいたい, ぶたにく,レンズまめ, チーズ ②ウインナー ③もちクリームアイス	①にんにく,にんにく, たまねぎ,ピーマン ②キャベツ,パセリ,えだまめ, コーン	①ワイン,しお, ケチャップ, ウスターソース, ②こしょう, しょうゆ,コンソメ, ガラスープ	722 27.2
18(月)		ごはん ①厚揚げの中華炒め ②菜の花入りナッツ和え	こめ ①あぶら,じゃがいも, さとう,かたくりこ, ごまあぶら ②はるさめ, アーモンド,ごま	ぎゅうにゆう ①ぶたにく,あつあげ ②かつおぶし	①ふかねぎ,にんにく, にんにく,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,なのはな,コーン	①さけ,しお, こしょう,しょうゆ, す,ちやうかあじ, トウバンジャン ②しょうゆ	536 20.6

# R6 3月 こんだてよていひょう

(後半)鹿児島市立  
中山小学校

★はしマークの日はおはしをもってきましょう。

★都合により、一部食材が変更になる場合があります。

日(曜)	はしの日	こんだて名 ★牛にゆうは毎日つきます	きいろ エネルギーの もとなる	あか からだを つくる	みどり からだの調子を整える	ちようみりよう 調味料 など	エネルギー Kcal たんぱく質 g
19 (火)		①中山ラーメン ★ ②ツナとアスパラのソテー ③塗るチーズ	こめこいりパン ①ラーメン、あぶら、 ごまあぶら ②ごまあぶら、さとう、 アーモンド	ぎゆうにゆう ①ぶたにく、 やきぶた ②こうやどうふ、かつ お ③ぬるチーズ	①にんにく、にんじん、もやし、 キャベツ、ふかねぎ、コーン、 きくらげ ②だいこん、アスパラガス、 にんじん、キャベツ	①さけ、しお、 こしょう、しょうゆ、 さけみりん、 ちゅうかあじ、 ガラスープ ②しょうゆ、しお	577 25.5
21 (木)		①肉じゃが ★ ②竜ちゃんの甘辛揚げ ★ ③ゆかり和え ④お祝いデザート	こめ ①あぶら、さとう、 じゃがいも ②あぶら ④おいわいデザート	ぎゆうにゆう ①ぎゆうにく、 あつあげ ②すなごも	①いとごんにやく、にんじん、 たまねぎ、インゲン、しいたけ ③きゅうり、しそ	①しょうゆ、さけ、 みりん、しお	622 26.7

## ひな祭り の行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



### ★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13回になりました。

そこで、今年も『もう一度食べたいメニュー』をリクエストしてもらいました。計画できたものには、献立名に★印がついています。

1～5年生の皆さんも楽しみにしててください。

みんなで味わって楽しい給食にしましょう。



## 日ごろの食生活を振り返ろう!

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

毎日の食事を楽しんでいますか?

## 卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎

卒業  
おめでとう  
ございます。