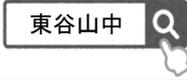


令和5年 3月学校給食予定献立表 鹿児島市立東谷山中学校

※材料などの都合により、献立を一部変更する場合があります。



★ 東谷山中ホームページに「給食室から」のコーナーを新設しました！★
毎月の献立表や好評メニューを掲載しています。どうぞご利用ください。



1年生
2年生

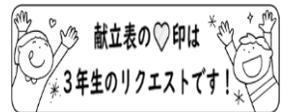
日 曜 し	は し	献立名	使用する食品とそのはたらき						調味料	エネルギー (kcal)	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			たんばく質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			食塩相当量 (g)
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
1 水		ちらし寿司	鶏肉 錦糸卵 さつま揚げ 油揚げ		にんじん 菜の花	椎茸 竹の子	米 砂糖	酢 塩 酒 みりん しょうゆ	742		
		牛乳		牛乳					26.2		
		鶏つくね汁	つくね(鶏肉・大豆)	乳・卵不使用	つくね(にんじん)	つくね(ごぼう・玉ねぎ・れんこん)	つくね(里芋・でんぷん)	酒 みりん さば節(だし)	3.4		
		ひなあられ	豆腐 麦みそ		にんじん	大根 白菜 深ねぎ えのきたけ 椎茸	もち米 砂糖	しょうゆ			
2 木		コッパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	塩	808		
		マーシャルピーンズ	大豆粉	脱脂粉乳			砂糖	マーガリン 植物油	ココア		
		牛乳		牛乳							
		鶏肉の香草焼き	鶏肉				コーングリッツ	塩 こしょう ガーリック パセリ オレガノ パセリ オニオン マジョラム タイム	33.9		
じゃがいものベーコン煮	ベーコン ウインナーソーセージ	乳・卵不使用	にんじん	玉ねぎ セロリー キャベツ にんにく	じゃがいも	油	塩 こしょう コンソメ 鶏がらスープ	2.8			
3 金		ご飯					米		743		
		牛乳		牛乳							
		焼き肉炒め	牛肉 赤みそ		にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ りんご にんにく しょうが	砂糖	油	酒 みりん しょうゆ ソース ケチャップ 唐辛子	29.4	
		わかめスープ	豆腐 うずら卵		わかめ にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ		ごま ごま油	しょうゆ 塩 鶏がらスープ	2.3	
6 月		りんごパン	卵	脱脂粉乳・牛乳		りんご	小麦粉 砂糖 黒糖	マーガリン	塩	740	
		牛乳		牛乳							
		切り干し大根入り 焼きそば	豚肉 かまぼこ	乳・卵不使用	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし 切干大根 にんにく	ちゃんぽんめん	油	塩 こしょう 酒 ケチャップ 焼きそばソース(エビエキス含む)	33.6	
		いりこナッツ		煮干し			砂糖 水あめ	くるみ アーモンド カシューナッツ	しょうゆ みりん	3.8	
7 火		ご飯					米		761		
		牛乳		牛乳							
		鶏のから揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	米粉	油	塩 こしょう しょうゆ 酒	28.4	
		塩ゆでブロッコリー			ブロッコリー				塩		
厚揚げのみそ汁	厚揚げ 麦みそ		にんじん 葉ねぎ	大根 白菜	じゃがいも		さば節(だし)	1.9			
8 水		麦ご飯					米 麦		717		
		鶏飯	鶏ささみ 錦糸卵	焼きのり	にんじん 葉ねぎ 絹さや	つぼ漬(大根) 椎茸	砂糖	酒 塩 しょうゆ	28.9		
		牛乳		牛乳							
		ツナと野菜のマヨソテー	まぐろフレーク		ブロッコリー	コーン		油 ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	2.2	
9 木		ツイストバターパン	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	塩	803	
		牛乳		牛乳							
		マカロニグラタン風	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ パン粉	油 マーガリン	塩 こしょう コンソメ 鶏がらスープ	29.8	
		しゅわっとポンチ		乳・卵不使用		みかん パイン もも りんご レモン果汁 ゼリー(ぶどう果汁・なし果汁)	砂糖 はちみつ ゼリー(砂糖)		炭酸水	1.8	
10 金		麦ご飯					米 麦		980		
		手作りガッタニカレー	豚肉 おから ひよこ豆	スキムミルク チーズ	にんじん	セロリー 玉ねぎ 枝豆 りんご にんにく しょうが チャツネ(メロン・りんご・ レーズン・チーツ・にんにく)	じゃがいも 小麦粉 チャツネ(砂糖)	油 マーガリン	ケチャップ ソース カレー粉 コンソメ こしょう チャツネ(酢・塩)	30.3	
		牛乳		牛乳							
		コールスローサラダ				キャベツ コーン きゅうり		ドレッシング	乳・卵不使用	3.0	
		★1/25の給食中止代替品★									
・焼きプリンタルト	卵	乳				砂糖 小麦粉	マーガリン				
・ミルク(いちご)	乳・卵不使用					砂糖					

【お願い】※ 食物アレルギー等で注意が必要な食品については、毎日の献立表で確認してください。

◎ 印のついた日は、家から清潔な《はし》を持ってくる日です。忘れずに持ってきてきましょう。



今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間にわたり、おいしい給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできました。今月は、給食の時間をふりかえて来年度の食生活における目標を立ててみましょう。



※材料などの都合により、献立を一部変更する場合があります。



日 曜 し	献立名	使用する食品とそのはたらき						調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		1群 魚・肉・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂		
13 月	クロワッサン	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン 油脂	塩	702
	牛乳	鶏肉	牛乳						
	イタリアンスパゲッティ	鶏肉 ロースハム ベーコン	チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ にんにく	スパゲッティ	オリーブ油	ケチャップ 塩 ソース こしょう	27.5
	春キャベツのソテー	ベーコン		にんじん アスパラガス	キャベツ コーン		油	塩 こしょう しょうゆ	2.7
14 火	卒業式	卒業おめでとう!							
15 水	麦ご飯					米 麦			757
	親子どんぶり	鶏肉 ちくわ 卵 油揚げ	乳・卵不使用	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ 椎茸	砂糖 でんぷん		みりん しょうゆ 酒 さば節(だし)	34.3
	牛乳		牛乳						
	菜の花入りごま和え			菜の花	白菜 もやし コーン	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ	2.3
16 木	厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	マーガリン	塩	852
	はちみつ&マーガリン					はちみつ	マーガリン		
	牛乳		牛乳						
	かつおのカップ焼き	かつおフレーク 卵	乳・卵不使用	ピーマン	玉ねぎ コーン		油 ノンエッグ マヨネーズ	塩 こしょう	31.9
	おじゃが君の カレースープ	ひよこ豆 ベーコン レッドキドニー	乳・卵不使用	にんじん 小松菜	枝豆 玉ねぎ しめじ セロリー キャベツ	じゃがいもボール	油	塩 こしょう カレー粉 ワイン しょうゆ 鶏がらスープ	3.0
17 金	ご飯					米			805
	牛乳		牛乳						
	さんくろ一煮	黒豚肉			しょうが	さつまいも 米粉	油	酒 しょうゆ みりん 黒酢	30.3
	ごぼう団子汁	ごぼう団子(タラ タイ・豆腐) 油揚げ 麦みそ	乳・卵不使用	にんじん 葉ねぎ	大根 椎茸 こんにゃく ごぼう団子(ごぼう)	じゃがいも		煮干し(だし)	2.6
20 月	黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉・砂糖・黒糖	マーガリン	塩	711
	牛乳		牛乳						
	クリームシチュー	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しめじ にんにく	じゃがいも 米粉		塩 こしょう コンソメ 鶏がらスープ	30.5
	ひじきとナッツの サラダ	乳・卵不使用	ひじき	にんじん	キャベツ コーン きゅうり		アーモンド ドレッシング	乳・卵不使用	2.5
22 水	麦ご飯					米 麦			818
	牛乳		牛乳						
	きびなごのかば焼き風		きびなご		しょうが	砂糖 でんぷん	油 ごま	しょうゆ みりん	32.6
	豚汁	豚肉 厚揚げ 麦みそ		にんじん 葉ねぎ	大根 ごぼう こんにゃく しょうが	じゃがいも	油	酒 煮干し(だし)	2.0
23 木	コッパン		脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	マーガリン	塩	755
	黒豆きな粉クリーム	きな粉	乳			砂糖	食納油		
	牛乳		牛乳						
	野菜いっぱいラーメン	豚肉		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし コーン にんにく しょうが	ラーメン	油 ごま	塩 こしょう しょうゆ 酒 鶏がらスープ	36.8
	鶏肉とごぼうの ごまネーズ炒め	鶏肉		アスパラガス	ごぼう コーン		油 ノンエッグ マヨネーズ	しょうゆ こしょう	3.2

【お願い】 ※ 食物アレルギー等で注意が必要な食品については、毎日の献立表で確認してください。

◎ Ⅱ 印のついた日は、家から清潔な《はし》を持ってくる日です。忘れずに持ってきてきましょう。

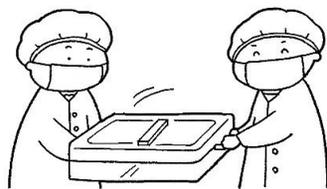
3月 給食だより

1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえて、できたものには□にチェックを入れましょう。

黙食が普通になってしまった給食時間。
「楽しく会食」は半減してしまったかもしれません。
そんな中でも、協力して給食準備をしたり、欠席分のデザートゲットをかけて静かなじゃんけん大会があったり、後片付けが遅くてしかられたり…と、様々な思い出ができたのではないのでしょうか。
衛生のこと、栄養のこと、食文化、食べ物を大切にす
る心、給食時間を通していろいろなことが身についた
らうれしです。
来年度も、新しいメンバーでたくさんの思い出を作っ
ていきましょう。

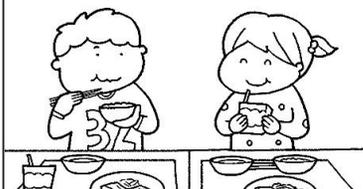
協力して給食の準備を
することができた



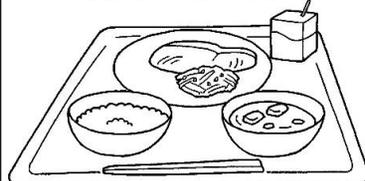
1人分の量をきれいに
盛りつけた



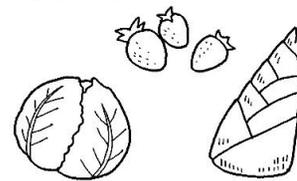
楽しく会食することが
できた



バランスのよい食事の
とり方がわかった



地域の地場産物が
わかった



感謝の気持ちを持って
食べるのができた

