

令和6年

3月学校給食予定献立表

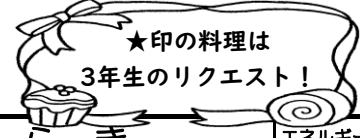
鹿児島市立東谷山中学校

1・2年生用

※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

☆ 東谷山中ホームページに「給食室から」のコーナーを設けています ☆
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。



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			たんぱく質 (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 金		ちらし寿司	乳・卵不使用 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 錦糸卵		にんじん 菜の花	竹の子 椎茸	米		すし酢 酒 みりん しょうゆ	722	
		牛乳		牛乳							
		とり 鶏つくね汁	つくね(鶏肉・大豆)		にんじん	大根 えのきたけ 白菜 深ねぎ つくね(ごぼう・玉ねぎ・ れんこん)	つくね(里芋・でん ぶん・砂糖)		酒 みりん さば節(だし)	26.9	
		ひなあられ	厚揚げ 麦みそ		つくね(にんじん)		もち米 砂糖		しょうゆ	3.5	
4 月		厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	塩	761	
		マーシャルピーンズ	大豆粉	脱脂粉乳			砂糖	植物油脂	ココア		
		牛乳		牛乳							
		★ベーコンチーズ ポテト	ベーコン	チーズ	パセリ			じゃがいも	マーガリン	塩 こしょう	30.5
5 火		麦スープ	鶏肉 ウインナー	乳・卵 不使用	にんじん パセリ	玉ねぎ 枝豆 キャベツ コーン	大麦		酒 塩 こしょう しょうゆ 鶏がらスープ	2.8	
		ご飯					米			737	
		牛乳		牛乳							
		や 焼き鳥風煮	鶏肉 鶏レバー			深ねぎ しょうが		砂糖 でんぶん	大豆油	酒 みりん しょうゆ	34.8
6 水		きわ 沢煮汁	豚肉 油揚げ		にんじん 葉ねぎ	大根 竹の子 ごぼう 椎茸			酒 しょうゆ 塩 さば節(だし)	2.1	
		ご飯					米			835	
		牛乳		牛乳							
		シャ 家 常 豆 腐	豚肉 厚揚げ 赤みそ		にんじん	玉ねぎ 椎茸 竹の子 枝豆 にんにく しょうが	砂糖 でんぶん	サラダ油 ごま油	ケチャップ しょうゆ トウバンジャン	30.3	
7 木		ハン サ ン ス ー 拌 三 絲		茎わかめ	にんじん	きゅうり コーン	春雨 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢	2.4	
		コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	塩	748	
		黒豆きなこクリーム	きなこ	乳製品		レーズン	砂糖	植物油脂			
		牛乳		牛乳							
8 金		★マカロニのクリーム煮	鶏肉 ベーコン	乳・卵不使用	にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ 米粉	サラダ油	塩 こしょう コンソメ 鶏がらスープ	31.3	
		春キャベツのソテー	ウインナー	乳・卵不使用	にんじん グリーン アスパラガス	キャベツ コーン		サラダ油	塩 こしょう しょうゆ	2.2	
		麦ご飯					米 麦			881	
		牛乳		牛乳							
11 月		★手作りガッタニカレー	豚肉 ひよこ豆		にんじん	セロリー 玉ねぎ 枝 豆 にんにく しょう が りんご チャツネ(メロ ン・レーズン)	じゃがいも 小麦粉	サラダ油 マーガリン	ケチャップ 塩 こしょう ソース コンソメ カレー粉	27.3	
		★しゅわっとポンチ				みかん パイン もも りんご レモン果汁 セリー(ぶ どう果汁・梨果汁)	砂糖 はちみつ ゼリー(砂糖)		炭酸水	2.4	
		クロワッサン	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン 油脂		753	
		牛乳		牛乳							
13 水		イタリアンスパゲッティ	鶏肉 ロースハム	乳・卵不使用	にんじん ピーマン トマトピューレ	玉ねぎ にんにく	スパゲッティ	サラダ油	ケチャップ ソース 塩 こしょう	29.6	
		ひじきのごまマヨ炒め	かつおフレーク	ひじき	にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン	砂糖	サラダ油 ごま ノンエッグマヨネーズ	みりん しょうゆ 塩 酢	2.9	
		麦ご飯					米 麦			785	
		牛乳		牛乳							
14 木		かつおカツ	かつお			玉ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 砂糖	大豆油	しょうゆ 塩	28.7	
		キャベツのカレーソテー				キャベツ		サラダ油	塩 しょうゆ カレー粉		
		さつま汁	鶏肉 厚揚げ 麦みそ		にんじん 葉ねぎ	大豆もやし 大根 しょうが	じゃがいも こんにゃく		煮干し(だし)	1.8	
		コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	塩	729	
15 金		レーズンクリーム		粉乳		レーズン	砂糖	植物油脂			
		牛乳		牛乳							
		切干大根入り焼きそば	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 切り干し大根 にんにく		ちゃんぽん種	サラダ油	酒 塩 こしょう ケチャップ 焼きそばソース	32.1
		いりこナッツ						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	3.7
15 金		ご飯					米			747	
		牛乳		牛乳							
		厚揚げのチリソース煮	豚肉 厚揚げ 肉団子(鶏肉・大豆)		にんじん 肉団子(にんじん)	玉ねぎ 竹の子 椎茸 枝豆 にんにく しょうが 肉団子(玉ねぎ)	じゃがいも 砂糖 でんぶん	ごま油	酒 塩 しょうゆ ケチャップ トウバンジャン 鶏がらスープ	27.7	
小松菜のナムル			にんじん 小松菜	もやし にんにく しょうが		砂糖 ごま	ごま油 しょうゆ 塩 酢	2.3			

【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ましょう。



令和6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。

日 曜 し	は 献立名	使用する食品とそのはたらき						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		調味料	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		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	食塩相当量 (g)	
18 月	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	塩	746
	牛乳		牛乳						
	高野豆腐の卵とし	鶏肉 高野豆腐 卵		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく	砂糖	サラダ油	酒 しょうゆ 塩 さば節(だし)	34.4
	彼岸団子(みたらし) カルフィッシュ		煮干し			白玉団子 黒砂糖 砂糖 てんぷん 砂糖 米粉		しょうゆ みりん	3.2
19 火	麦ご飯					米 麦			743
	牛乳		牛乳						
	豚肉のしょうが炒め	豚肉		ピーマン	玉ねぎ キャベツ もやし しょうが		サラダ油	酒 しょうゆ みりん	32.3
21 木	かねんだご汁	鶏肉 油揚げ		にんじん 葉ねぎ	大根 白菜 椎茸	さつまいも		しょうゆ 塩 さば節(だし)	2.2
	バターパン	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	塩	730
	牛乳		牛乳						
22 金	ミートボールの ブラウンシチュー	ミートボール(鶏 肉・豚肉)		にんじん フロッキー トマトピューレ	玉ねぎ しめじ にんにく ミートボール(玉ねぎ)	じゃがいも ミートボール(パン粉・小麦)	サラダ油	塩 ケチャップ デミグラスソース ソース シチュールー こしょう	25.4
	でこぼんサラダ				きゅうり キャベツ レモン果汁 でこぼん	砂糖 はちみつ	サラダ油	しょうゆ 塩 こしょう 酢	3.1
	ご飯					米			899
22 金	牛乳		牛乳						
	ピビンバ	牛肉 卵とほろ		にんじん ほうれん草	豚ねぎ 豆もやし にんにく わらび 竹の子 えのきだけ	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ ラー油 トウパンジャン	30.9
	平ピーフンスープ	つくね(鶏肉)		にんじん 葉ねぎ つくね(にら)	玉ねぎ 竹の子 キャベツ きくらげ しょうが つくね(玉ねぎ)	平ピーフン つくね(砂糖・パン粉・ でんぷん)	ごま油	しょうゆ こしょう 塩 鶏がらスープ つくね(オイスターソース)	3.1
焼きプリンタルト	卵	牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン			

【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ましょう。

3月 給食だよ!

スマホの ながら食べはやめよう

食事は単に食べるだけではなく、料理の見た目や香り、会話を楽しむ時間です。しかしスマホに夢中だと、周りに気配りができなくなります。食事中はスマホに触らないようにしましょう。

食卓のおとも?

ぼくはスマホ
楽しいことを
たくさん観察するよ

だから食卓の
おともはどう?

いらない

おいしいね

おいしいね!

大切な食事の あいさつ

いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人々への感謝の気持ちが込められています。

いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

3年間の給食の 感想や思い出いろいろ

3年生に給食のリクエストを募集した際に、給食の感想や思い出などを書いてもらいました。

素晴らしい給食部長がいてくれて、楽しい給食時間でした!

生徒会給食委員長、すごく楽しくできました!ありがとうございました!

献立で自分が苦手な食材が入っていた時に、何とか覚悟を決めて食べてみたところ、おいしく、本来の味を知ることができ、克服することにつながったという良い思い出があります。

毎日の給食が楽しみで、モチベーションが上がったり、午後の授業も頑張ったりできたので、本当にありがとうございました。

3年間残食なしが達成できそうです。小学校では好き嫌いが多かったのですが、中学校で食べられるようになったと思います。

持久走で疲れた後のガッターニカレーがとても美味しくてうれしかったのを覚えています。

給食の麻婆豆腐でなすが入っていて、それが本当においしくてお母さんに言ったら、なす入りの麻婆豆腐を作ってくれました。それから家では毎回入っています。

毎日2時間目くらいから給食室からおいしそうなおいがして「早く給食食べたいなあ」と思っていました。おいしかったです。