



3月 学校給食献立表



鹿児島市立西谷山小学校

※ ○ ≡ は「おはし」の日です。

日 曜	献立名	使用する食品名				エネルギー (Kcal)
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	ちようみりようほか調味料他	

☆給食を食べる時の約束☆

○よくかんで食べましょう。 ○ひとくちの量(大きさ)を考えて食べましょう。 ○あわてず、ゆっくり食べましょう。

※うずら卵など丸い形や大きな食材は、はしやスプーンで切ってから食べます。また、パンなどは、大きいまま口に入れずに、手で小さくちぎって食べます。

① 金	③ひなあられ ②なのはなのすましじる ①さつますもじ(すしめし:小)	①こめ さとう あぶら ②(さとう・てんぷん) じゃがいも ③ひなあられ(もちごめ さとう)	ぎゅうにゅう ①とりにく さつまあげ ②うおそめん(イトヨリ) とうふ こんぶ	①にんじん しいたけ ごぼう れんこん えだまめ ②にんじん だいこん なのはな はくさい	①すしお さけ しょうゆ ②かつおぶし(だし) しょうゆ さけ	550
		3月3日は、ひなまつりです。ひなまつりにちなんで、さつますもじ(混ぜずし)の登場です。ひなあられは、もともと野外で神様を祭る時のお供え用として作られ、四季を表す桃・緑・黄・白の4色だったそうです。				21.2

6年生は、小学校生活、最後の一月となりますね。そこで今月は、6年生に聞いた人気のメニュー(リクエスト給食)も登場します。(☆印のついたメニューです。) 6年生はもちろんですが、他の学年のみなさんも、6年生のリクエスト給食を楽しくおいしくいただきます。

④ 月	③だいのきなこりんかけ 6の1 6の3 リクエスト ①☆むらさきしきパン ②☆タンタンめん	①むらさきしきパン(むらさきいも) ②ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごまねりごま ③さとう	ぎゅうにゅう ①(ぎゅうにゅう たまご) ②ぶたミンチ だいち あかみそ ③だいち きなこ	②とりがらスープ しょうが にんにく こしょう テンメンジャン しょうゆ さけ トウバンジャン オイスターソース パイタン しお ③しお	603
		紫式部パンと担々めんは、6年生のリクエスト給食です。大豆のきなこりんかけは、よくかんで、おいしくいただきます。			

⑤ 火	④ごぼうとひじきの きんぴら ③☆あまみのけいはんのぐ ①ごはん ②☆あまみのけいはん(かけじる)	①こめ ③ざらめ ④あぶら ざらめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ③とりささみ たまご きざみのり ④あぶらあげ ひじき	②とりがらスープ さけ しお チキンブイヨン しょうゆ しょうが ③さけ しょうゆ みりん しお ④しょうゆ みりん さけ	587
		6の1 6の4			

⑥ 水	③だいののナムル 6の3 リクエスト ①☆ごはん ②マーボーどうふ	①こめ ②あぶら ごまあぶら でんぷん ③さとう ごまあぶら ラーゆ	ぎゅうにゅう ②とうふ、ぶたミンチ あかみそ	②たまねぎ にんじん いら たけのこ しいたけ ねぶかねぎ ③だいこん ほうれんそう にんじん	602
		給食の米は、鹿児島県産のお米を100%使用していて、そのほとんどが県産米として知られる「あきほなみ」です。「あきほなみ」は、2013年度から8年連続で、日本穀物検定協会主催の食味ランキング最高評価の特Aを獲得していて、そのおいしさが評価されています。大田ペーカリーで炊いてもらっています。			

⑦ 木	③ポークチャップ ※メロンパンのようなクロワッサンです! ①メロワッサン	①メロワッサン(バター・さとう) ②りよくとうはるさめ ③あぶら さとう	ぎゅうにゅう ①(ぎゅうにゅう たまご) ②チキンハム ③ぶたにく	②にんじん はくさい コーン ほうれんそう えのきたけ ③たまねぎ にんじん ほんしめじ ブロッコリー	588
		6年生は、おたのしみ給食です。他の学年と同じ給食(量は少なめ)に加えて、おかずやデザートが数品多くあります。西谷山小での思い出の一つになるよう、心を込めて、がんばって作ります! おいしく、楽しくいただきます!			

⑧ 月	③ハンバーグのきのこソースかけ 6の1 6の3 ①くろざとうパン ②☆ABCスープ	①くろざとうパン(くろざとう) ②マカロニ じゃがいも ③ざらめ こむぎこ	ぎゅうにゅう ②ベーコン ③ハンバーグ(とりにく・ぶたにく・だいち)	②にんじん たまねぎ キャベツ トマト チンゲンツァイ ③(たまねぎ) たまねぎ ほんしめじ えのきたけ ケチャップ あかワイン	558
		ABCなどアルファベットや数字のマカロニが入ったスープです。どんな文字のマカロニが入っているかがしてみましよう。			

⑨ 火	③ももゼリー 6の4 ②わかめスープ ①☆キムタクごはん(ごはん:小)	①こめ ごまあぶら ②(でんぷん さとう パンこ) りよくとうはるさめ ごまあぶら ③(かとうブドウとう)	ぎゅうにゅう ①ぶたにく しらすぼし ②つくね(とりにく だいち) とうふ わかめ	①キムチ たくあん にんじん えだまめ ②(たまねぎ) たまねぎ にんじん チンゲンツァイ ねぶかねぎ ③ももゼリー(ももかじゅう)	558
		キムタクごはんなは、長野県の学校給食が発祥です。「キムチ」と「たくあん」から「キムタクごはん」。西谷山小学校でも人気のごはんです。			

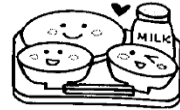
⑩ 水	③てづくりさけふりかけ ①ごはん ②とりすきやきうどん	①こめ ②うどん ざらめ あぶら ③さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ②とりにく ③さけ かつおぶし のり あおりのこ しらすぼし	②にんじん たまねぎ はくさい こだいずもやし えのきたけ はねぎ ねぶかねぎ	621
		今日は、手作りの鮭ふりかけです。かつおぶしやのり、あおりのこ、しらすぼしが入ったカルシウムたっぷりのふりかけです。			

※都合により、献立を変更することがあります。

【お願い】 ※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎月献立表を確認してください。

※食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料の使用量(g数)などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

3月 学校給食献立表



鹿児島市立西谷山小学校

※ ○ ≡ は「おはし」の日です。

日 曜	献立名	使用する食品名				エネルギー (Kcal)
		おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整える食品	ちようみりようほか 調味料他	たんぱく質 (g)
14 木	③☆イタリアンサラダ ④☆マーシャルピンズ	①コッペパン ②じゃがいも こめこ あぶら マーガリン ③ドレッシング(あぶら さとう) ④マーシャルピンズ(あぶら さとう ブドウとう)	ぎゅうにゅう ②とりにく ベーコン しらはなまめ とうにゅう しろいんげんまめ	②にんじん たまねぎ はくさい グリーンアスパラガス グリーンピース ③ブロッコリー きゅうり コーン ④(だいずこ だっしふんにゅう) あかパプリカ きパプリカ	②とりがらスープ コンソメ しろワイン しお こしょう ③(すしお こうしんりょう) ④(ココアパウダー しお たんさんカルシウム)	597 24.9
	①コッペパン ②☆はるのクリームに					
15 金	③☆とりのからあげ ④ゆでブロッコリー	①こめ ③でんぷん	ぎゅうにゅう ②とうふ あぶらあげ みそ わかめ ③とりにく	②だいこん にんじん こまつな はくさい ふともやし ④ブロッコリー	②にぼし(だし) ③しお にんにく こしょう こうしんりょう ④しお	622 25.6
	①ごはん ②ぐだくさんみそしる	やさいなどたくさんの材料を入れてみそ汁にしました。煮干しでとった、だしがおいしいみそ汁です。				
18 月	②☆にしたにやまラーメン	①コッペパン あぶら さとう ②ちゅうかめん あぶら	ぎゅうにゅう ②やきぶた ぶたにく	②にんじん たまねぎ ふともやし ねぶかねぎ キャベツ はねぎ コーン	①ココア しお ②にんにく しょうが しょうゆ しお こしょう とりがらスープ パイタン	588 24.2
	①☆ココアあげパン	6年生のリクエスト給食の中で、全学級で1位に選ばれたココア揚げパンです。そして、西谷山ラーメン(焼き豚ラーメン)も全学級で選ばれています。人気のメニューを楽しんで、おいしくいただきます。				
19 火	②デコボンサラダ	①こめ おぎ じゃがいも あぶら ②あぶら はちみつ	ぎゅうにゅう ①とりにく	①にんじん たまねぎ えだまめ りんご プルーン ②デコボン キャベツ きゅうり コーン ②しお こしょう す	①しょうが にんにく ソース あかワイン チキンブイヨン カレールウ ケチャップ しょうゆ オールスパイス カレーこ	595 20.2
	①☆チキンカレー(麦ごはん)	デコボンは、「清見(きよみ)」と「ボンカン」を掛け合わせてできた柑橘の愛称で、上部がこぶのようにぼっこりと盛り上がっていることから、「デコのある清見ボンカン」で、デコボンと名付けられたといわれています。				
21 木	③☆しゅわしゅわポンチ	①バターパン(バター) ②ペンネ あぶら	ぎゅうにゅう ①(ぎゅうにゅう たまご) ②ぶたミンチ ベーコン だいず	②にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム ③もも みかん バイン やさいゼリー ももゼリー	②ハヤシルウ ケチャップ にんにく しお こしょう ソース とりがらスープ ③サイダー	627 24.1
	①バターパン ②☆パスタのポロネーゼ	今日は、各教室で、フルーツポンチにサイダーを入れてから配膳します。そして、6年生は、小学生最後の給食。他の学年のみなさんもこの教室で食べるのは最後です。準備を早くすませて、おいしく、楽しい時間をすごしましょう。				

「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

給食の前に手を きれいに洗えた	給食当番の身支度 をきちんとできた	食事のあいさつを 心を込めて言えた
食器を正しく並べ ることができた	お箸を正しく持ち、 上手に使うことが できた	よくかんで味わっ て食べることがで きた
地域の産物や食文 化を知ることがで きた	日本の伝統行事と 行事食について知 ることができた	バランスのよい食 事の組み合わせが わかった

ありがとうございました

新型コロナウイルス感染症による制限等は緩和されましたが、安心・安全な給食を実施するために、「前向きで食べる」「静かに食べる」などのお願いをしてきました。その中でも、ルールをきちんと守り、楽しく、給食を残さずよく食べていました。この一年で、さらに心も体も大きく成長した子どもたちを頼もしく思います。

また、来年度から、本校の学校給食業務の一部(調理等)が民間に委託されます。残り1か月、おいしくて安心・安全な給食を提供できるよう職員一同、力を合わせて努めてまいりますので、よろしく願いいたします。



卒業おめでとう
卒業生の皆さんは、いよいよ卒業…本校の給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか? 食べることを大切にすることは、自分自身を大切にするにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

* 献立名で、ごはん(小)→ごはんの量が通常より少なくなっています。混ぜごはんでは、具(小皿に入るくらいの量)を混ぜるため、具の分だけ一食分は多くありません。