



こんだてよていひょう  
献立予定表



鹿児島市立田上小学校

曜日	月	火	水	木	金	
こんだて	<p>今日は、6年生のリクエスト献立が入っています。</p> <p>12月に6年生に「リクエスト献立」のアンケートをとりました。今日は、リクエストの多かったものを中心に献立に入れています。6年生のみならず、他の学年のみなさんもおいしく食べてください。今月の献立に取り入れたものには、★印をしています。</p>				1	
エネルギー/たんぱく質 たんぱく質 無機質 炭水化物 脂質	<p>パンの献立</p> <p>1位 ★ココア揚げパン 2位 きなこあげパン 3位 クロワッサン</p>		<p>ごはんの献立</p> <p>1位 ★キムチチャーハン 2位 カレー 3位 キムたくごはん</p>		<p>温食</p> <p>1位 ★ABCスープ 2位 ★グラタン 3位 ★すき焼き煮</p>	お別れ遠足
ビタミン	<p>小食</p> <p>1位 ★フルーツポンチ 2位 ★からあげ 3位 ★豚肉とゴーヤの揚げ煮</p>		<p>この他に、鹿児島の郷土料理の鶏飯や7月の給食にデザートで出たメロンシャーベットもリクエストに出していました。</p>			
ひとくちメモ	<p>4 ②</p> <p>④てりやきチキンパテ ⑤キャベツソテー</p> <p>①バーガーパン ③★ABCスープ</p> <p>616kcal/24.0g</p>					
こんだて	5	6	7	8		
エネルギー/たんぱく質 たんぱく質 無機質 炭水化物 脂質	<p>④とりにくのピザ焼き</p> <p>①ごはん ③とうふとまつまでしんちようグングンみそしる</p> <p>☆はし</p> <p>618kcal/35.1g</p>	<p>おたのしみ こんだて</p> <p>720kcal/26.4g</p>	<p>④はるさめとわかめのすのもの</p> <p>①ごはん ③★すきやきに</p> <p>☆はし</p> <p>608kcal/25.6g</p>	<p>④★ぶたにくとゴーヤのあげに</p> <p>①ごはん ③からだポカポカおみそしる</p> <p>☆はし</p> <p>646kcal/25.0g</p>		
たんぱく質 無機質	③ベーコン ④とりにく ②ぎゅうにゅう	③とうふ うすあげ みそ ④とりにく ②ぎゅうにゅう ④チーズ	③とりにく ベーコン ②ぎゅうにゅう ③こなチーズ チーズ	③ぎゅうにく ぶたにく やきとうふ ②ぎゅうにゅう ④わかめ	③あつあげ みそ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう	
炭水化物 脂質	①パン ③じゃがいも ③オリーブオイル	①こめ ③じゃがいも ④ごまあぶら ごま	①パン ③マカロニ こむぎこ じゃがいも ④さとう ③あぶら マーガリン	①こめ ③さとう ④さとう はるさめ ③あぶら ④ごま すりごま	①こめ ③まつまいも ④でんぶん さとう はちみつ ④あぶら	
ビタミン	③にんじん パセリ たまねぎ キャベツ コーン ⑤キャベツ	③にんじん こまつな えのきたけ だいこん ④コーン	③にんじん なのはな パセリ たま ねぎ マッシュルーム ④みかんかん ももかん バインかん いちごゼリー やさいぜりー	③にんじん はくさい ふかねぎ だ いずもやし ほししいたけ いとこ にゃく ④きゅうり	③にんじん はねぎ だいこん えの きたけ ④ゴーヤ	
ひとくちメモ	6年生のリクエスト献立 今日は、6年生のリクエスト献立がたくさん入っています。中学生になったら、そのまま給食の人もいます。お弁当の人もいますね。3月は、田上小の給食を今まで以上に味わって食べてください。今日は、みんなが大好きな野菜のうまみがぎゅっとつまったABCスープです。	5-2 安藤 翼さんが考えたみそ汁 今日は、5年生が家庭科の学習で考えたみそ汁が給食の献立に登場しています。今日は、5年2組の安藤翼さんが考えた「豆腐と小松菜で身長グングンみそ汁」です。カルシウムをたくさん含んだ木綿豆腐と小松菜がみそ汁の実に入っています。	7月の献立で人気がありました 7月に、何かを使ったフルーツポンチを給食に出しました。今日のおたのしみ給食は、それが6年生のリクエスト献立です。今回は、春らしいいろどり仕上げています。教室で食べる前に、給食当番が何かを加えて、仕上げてください。	★すき焼き煮 2月の給食でも登場した「すき焼き煮」が、6年生のリクエスト献立です。野菜を多く使った献立は、残食が多くなりがちですが、この献立は人気があります。屋久島では、「さばすき」といって、さばをすき焼きのようにして食べる料理があります。	5-3 柏木 咲香さんが考えたみそ汁 今日は、5年3組の柏木咲香さんが考えた「体ポカポカおみそ汁」です。鹿児島県産のさつまいもと根菜類がみそ汁の実にたくさん入っています。根菜類にも体も温める効果がありますが、仕上げに体を温める効果のあるしょうがを入れるのが、柏木さんのおみそ汁のポイントです。	

3月3日はひな祭り

ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上白のおはらい（自分の身がわりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習）が結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。

健康な体づくりのために  
栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもな働きがあります。健康に過ごすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。



こんだてよていひょう  
献立予定表

鹿児島市立田上小学校

曜日	月	火	水	木	金
こんだて	11 ② ④ ぼうさいきゅうしょく ①きゅうきゅうカレー ③たきだしぼたじる	12 ② ④いよかん ①★キムチチャーハン ③タイビーエン	13 ② ①★ココアあげパン ③カレーポトフ	14 ② ④なのはなのごまあえ ①ごはん ③おやこどん ☆はし	15 ② ④ひじきとじゃこのいためもの ①ごはん ③ぶたにくとだいこんのもの ☆はし
	エネルギー/たんぱく質 653kcal/19.3g	604kcal/28.7g	600kcal/24.0g	601kcal/27.4g	579kcal/24.8g
たんぱく質	③ぶたにく あつあげ みそ	①ぶたにく ③とりにく えび いか うずらたまご かまぼこ	③ぶたにく ベーコン	③とりにく たまご うすあげ	③ぶたにく あつあげ ちくわ
無機質	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③ひじき しらすばし
炭水化物	①こめ ③じゃがいも ③じゃがいも	①こめ ③はるさめ	①パン さとう ③じゃがいも	①こめ ③さとう ④さとう	①こめ ③ざらめ
脂質	③あぶら	①あぶら ③あぶら ごまあぶら	①あぶら ③あぶら	④あぶら	③あぶら ④あぶら
ビタミン	①にんじん たまねぎ しめじ コーン ③にんじん はねぎ だいこん ごぼう うこんにやく	①にんじん キムチ ③にんじん なら たまねぎ キャベツ きくらげ もやし ④いよかん	③にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ だいこん	③にんじん はねぎ ほしいいたけ えのきたけ たまねぎ ④ほうれんそう うなのはな にんじん はくさい	③にんじん いんげん だいこん うこんにやく ごぼう ④きくらげ
ひとくちメモ	防災給食 大規模震災などの非常時は、ライフラインが寸断されると、普段の食事ができなくなることが想定されます。非常時には、このような食事内容になることを学ぶための「防災給食」です。「救給カレー」は、レトルトパウチタイプのそのまま食べられるカレーです。	いよかん いよかんは、1月から3月にかけて旬を迎えるみかんです。スーパーでも2月に入ってから、店頭に並んでいるのを見かけることができました。日本で一番多くいよかんを作っているのは、愛媛県です。ビタミンCも多く含まれて、甘みの強いみかんです。	春キャベツ この時期にとれるキャベツは「春キャベツ」と言われ、巻きがゆるくふわふわとしていて、甘みが強いのが特徴です。生で食べるのもおいしいですが、今日のようにポトフに入れて煮込むと甘みが増し、さらにおいしく食べられます。	菜の花 春をつげる菜の花は、給食でも春によく使う野菜です。煮ひたしにしたり、クリーム煮にしたり、今日のようにあえものにしたりします。昔は、菜の花の種子から油をとって、その油で灯りをとっていたそうです。	ひじき ひじきは、春から夏にかけてとれる海藻です。古くから煮物や炒め物に使われてきたひじきには、カルシウムや食物繊維などが多く含まれています。9月15日は、「ひじきの日」と制定されています。ひじきは、漢字で書く「鹿尾菜」と書くそうです。
こんだて	18 ② ④つぶマスタードサラダ ①ミルクパン ③★スパゲティナポリタン	19 ② ④★とりにくからあげ ④キャベツソテー ①ごはん ③にっぽんいちのぐだくさんみそしる ☆はし	20 春分の日 お祝いデザート	21 ② ④カリカリじゃこソテー⑤おいわいデザート ①けいはいん ③けいはいんのスープ ☆はし	22 卒業式 お祝いデザート
	エネルギー/たんぱく質 596kcal/26.5g	656kcal/23.6g	654kcal/22.9g		
たんぱく質	③とりにく ロースハム	③うすあげ みそ ④とりにく	③とりにく さしみ きんしたまご	③とりにく さしみ きんしたまご	③とりにく さしみ きんしたまご
無機質	②ぎゅうにゅう ③チーズ	②ぎゅうにゅう	①のり ②ぎゅうにゅう ③しらすばし	①のり ②ぎゅうにゅう ③しらすばし	①のり ②ぎゅうにゅう ③しらすばし
炭水化物	①パン ③スパゲティ ④さとう	①こめ ③さつまいも ④こもぎこ でんぷん	①こめ さとう ⑤ケーキ タルト	①こめ さとう ⑤ケーキ タルト	①こめ さとう ⑤ケーキ タルト
脂質	③オリーブオイル	④あぶら ④オリーブオイル	①あぶら ④ごまあぶら ごま	①あぶら ④ごまあぶら ごま	①あぶら ④ごまあぶら ごま
ビタミン	③ピーマン にんじん トマトかん たまねぎ ④ブロッコリー キャベツ もやし ホールコーン	③にんじん はねぎ たけのこ ごぼう うこんにやく ⑤にんじん キャベツ	①にんじん ほしいいたけ ③はねぎ ④にんじん こまつな キャベツ	①にんじん ほしいいたけ ③はねぎ ④にんじん こまつな キャベツ	①にんじん ほしいいたけ ③はねぎ ④にんじん こまつな キャベツ
ひとくちメモ	スパゲティナポリタン 給食のナポリタンは、ケチャップなどの調味料の他にトマト缶を入れてソースを煮込みます。仕上げ時間に合わせて、17kgの麺を少し硬めにゆでて、技師さんたちが手早く混ぜ合わせます。	5-1 土屋 黎桜さんの考えたみそ汁 今日は、5年1組の土屋黎桜さんが考えた「日本一の具沢山みそ汁」です。このおみそ汁は、昆布とかつお節でダシをとります。みそ汁の実には、春が旬のたけのこや他の野菜を入れたり、食物繊維が多く含まれているごぼうやこんにやくを入れたりしています。	春分の日 お祝いデザート	お祝いデザート 4月からこの日まで、みなさんよく頑張りました。今日は、6年生は、卒業お祝いケーキ、その他の学年は、焼きプリンタルトのお祝いデザートがつけます。クラスのみんで最後の給食をおいしく食べてください。	卒業式 お祝いデザート



今年度の給食は、3月21日（木）で終了します。今年度も大変お世話になりました。子供たちからの「ごちそうさまでした。」「おいしい給食ありがとうございました。」「おいしかったです。技師さん」「がんばって一口は食べたよ。」という声が、毎日片づけの時に響いていました。教室から空っぽになって戻ってくる食缶や誇らしげにいつもより食べたことを報告する姿を見る喜びが、私たち給食室スタッフの大きな励みになりました。

来年度も給食室一同がんばって、安心、安全で、おいしい給食を作っていきます。

**春休みは 家の仕事を 積極的に！**

家庭の仕事は例えば 配ぜんや食器の片づけ、ごみ出しなどがあります。自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。

**卒業おめでとう!**

卒業しても学んだことを忘れないで、取り組んでいってください。