

平成 28 年

3 月

こんだてよていひょう

[中学校用 No.1]

枕崎市立学校給食センター

日 曜日	献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー		献立メモ
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		kcal	たんぱく質 g	
		1群 (魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群 (牛乳・乳製品・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (米・パン・めん・いも・砂糖)	6群 (油脂)			
1 火	☆ ①メロンパン ②牛乳 ③ジュリアンスープ ④ミートボール(2個)	③ベーコン ④鶏肉 ④豚肉	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう	③セロリ ③だいこん ③④たまねぎ ③しいたけ ③えのきたけ ③キャベツ ④しょうが	①パン ④パン粉 ④でん粉 ④さとう	④豚脂 ④植物油脂 ④パーム油	889	29.2	<p>[2・水] たんかんの皮は入ってきた容器に入れて給食センターへ返してください。</p> <p>[3・木] かつおのカップ焼きの容器は、小さくたたんで入ってきた容器に入れて給食センターへ返してください。</p> <p>[10・木] バーガーパンにサーモンフライ、千切りキャベツ、一食タルタルソースをはさんで食べましょう。</p> <p>[11・金] 麦ごはんにはチキンカレーのルーをかけて食べましょう。</p>
2 水	①ひなちらし ②牛乳 ③はまぐりのすまし汁 ④たんかん ⑤ひなあられ	①豚肉 ①さつまあげ ③とうふ ③はまぐり ⑤みそ ⑤かつおエキス	②牛乳 ③⑤青のり	①③にんじん ③こまつな	①しいたけ ①たけのこ ①グリーンピース ③だいこん ③えのきたけ ③キャベツ ④たんかん	①米 ①⑤さとう ⑤もち米 ⑤でん粉	①米油 ①ごま	759	29.8	
3 木	☆ ①黒糖パン ②牛乳 ③文字マカロニスープ ☆ ④かつおのカップ焼き	③ベーコン ④かつお ④卵	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう ④ピーマン ④パセリ ④赤ピーマン	③キャベツ ③セロリ ④たまねぎ ④コーン	①パン ③じゃがいも ③マカロニ	④大豆油 ④マヨネーズ	837	31.4	
4 金	①少なめしごはん ②牛乳 ☆ ③わかめうどん ④ししゃもフリッター(2ひき)	③鶏肉 ③油揚げ ④ししゃも	②牛乳 ③わかめ ④ししゃも	①しそ ③にんじん ③葉ねぎ	③たまねぎ ③しいたけ ③えのきたけ	①米 ③うどん ④さとう ④小麦粉 ④でん粉	④大豆油 ④菜種油	776	26.8	
7 月	①枕崎牛のスタミナピラフ ②牛乳 ③かみかみスープ ☆ ④フルーツポンチ(りんごゼリー入り)	①枕崎牛 ③ベーコン ③大豆 ③ガルバンゾー	②牛乳	①赤ピーマン ①ピーマン ③にんじん ③ほうれんそう	①③たまねぎ ①しょうが ①にんにく ③コーン ③えだまめ ④もも ④みかん ④ナタデココ ④りんご果汁	①米 ①さとう ③じゃがいも ④さとう	①ごま	808	29.9	
8 火	①粒チーズパン ②牛乳 ③枕崎産タカエビと豆腐のチリソース煮 ④もやしのソテー	③豚肉 ③タカエビ ③豆腐 ④ベーコン	②牛乳	③にんじん ③こまつな ④ほうれんそう ④赤ピーマン	③たまねぎ ③ふかねぎ ③きくらげ ③たけのこ ③しょうが ④にんにく ④もやし	①パン ③さとう ③でん粉	③米油 ③ごま油	780	40.0	
9 水	①ごはん ②牛乳 ③ピリ辛みそ汁 ④さわらのお茶マヨネーズ焼き	③豚肉 ③大豆 ③豆腐 ③油揚げ ③みそ ④さわら	②牛乳 ③煮干し	③にんじん ④茶	③たまねぎ ③えのきたけ ③はくさいキムチ ③深ねぎ	①米 ③さといも	④マヨネーズ	761	32.4	
10 木	☆ ①バーガーパン ②牛乳 ③野菜のベーコン煮 ④サーモンフライ ⑤千切りキャベツ ⑥一食タルタルソース	③ベーコン ④鮭 ⑥卵	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう	③⑥たまねぎ ③だいこん ③セロリ ③しめじ ③はくさい ⑤キャベツ ⑥ピクルス ⑥パセリ ⑥にんにく ⑥レモン果汁	①パン ③じゃがいも ④パン粉 ④小麦粉	④菜種油 ⑥植物油脂	812	31.6	
11 金	①麦ごはん ②牛乳 ③チキンカレー ④だいこんサラダ	③鶏肉 ③大豆 ③白いんげん豆	②牛乳 ③スキムミルク ③粉チーズ	③④にんじん	③たまねぎ ③にんにく ③しょうが ③しめじ ③おからこんにゃく ③えだまめ ④だいこん ④きゅうり	①米 ①麦 ③じゃがいも ④さとう	③④米油 ④ごま	801	30.0	

※ 各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。

☆印の献立は、中学校3年生のアンコール献立です。



★のついたものは業者が学校に直接配送して、容器の回収も行います。




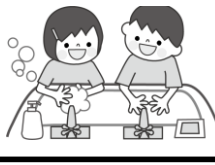
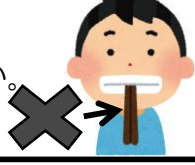


※ 都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

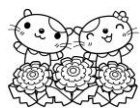
毎月19日は「食育の日」です。また、第3土曜日は「かごしまいきいき食の日」です。

ご家庭で普段の食事を見直したり、食に関するいろいろなことにチャレンジしてみたいはかがでしょうか。

給食だより ~給食を通して学んだことを振り返ろう~

1年間、給食を通して様々なことを学んできました。今年を振り返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

① 食事は生きていく上で大切なものであることが分かりましたか。 	④ 給食にかかわる人に感謝して食べることができましたか。 	⑦ 給食当番の仕事をしっかりとすることができましたか。 
② 食べる前に手洗い・うがいことができましたか。 	⑤ 食事のマナーに気を付けて食べることができましたか。 	 <p>○の数が多かった人は、これからもこの調子で続けていきましょう。 ○の数が多かった人は、できなかったことを見直して、これからは1つでも多く「はい」が付くように、がんばりましょう。</p>
③ 給食に使われている色々な食べ物の名前は分かりましたか。 	⑥ 日本にある行事食などの食文化を知ることができましたか。 	



平成 28 年

3 月

こんだてよていひょう

[中学校用 No.2]

枕崎市立学校給食センター

日 曜日	献立名	材 料 と 主 な 働 き				エネルギー		たんぱく質	献立メモ
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーとなる	エネルギー	たんぱく質			
14	☆①枕崎産ごはん ②牛乳 ③コンカツすまし汁 ☆④腹皮のごまみそがらめ ★⑤お祝いセレクトデザート	③かまぼこ ③豆腐 ④かつお ④みそ	②牛乳 ③わかめ	③にんじん	③ごぼう ③だいこん ③はくさい ③深ねぎ ④しょうが	①米 ④でん粉 ④さとう	④菜種油 ④ごま	エネルギー kcal たんぱく質 g	
		お祝いセレクトデザートの材料は下にあります。						ミルクレープ 846 37.7 いちごのムース 833 36.9 カップケーキ 818 37.6	【14・月】お祝いセレクトデザートは、3年生の卒業のお祝いをごめたデザートです。3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！
15	卒業式								
16	①ごはん ②牛乳 ③枕崎牛とさといものみそ煮 ④ひじきとくるみの田舎煮	③枕崎牛 ③生揚げ ③みそ ④油揚げ	②牛乳 ④ひじき	③にんじん	③たまねぎ ③しいたけ ③ごぼう ③④こんにゃく ③えだまめ ③しょうが	①米 ③さといも ③④さとう ③でん粉 ④くるみ	③④米油	824 27.1	【23・水】ささみのおかかカリ揚げは、ふしの日のメニューで、ささみにかつおぶしの入った衣をつけて油で揚げたものです。
17	①ミルクパン ②牛乳 ③さつまいもとシーフードのクリーム煮 ④梅の香サラダ	③ベーコン ③大豆 ③あさり ③えび ③いか ③白いんげん豆	②③牛乳 ③粉チーズ ③生クリーム	③④にんじん ③パセリ	③たまねぎ ③しめじ ④キャベツ ④きゅうり ④コーン ④梅	①パン ③さつまいも ④さとう	③米油 ④ごま	863 36.2	【24・木】ソフトめんの袋、シートは学校で処分して、容器は空のじ状態で業者さんに返してください。
18	①ごはん ②牛乳 ③マーボーだいこん ④高菜のごまじゃこ炒め ★⑤ヨーグルト	③牛肉 ③豚肉 ③生揚げ ③みそ	②牛乳 ④しらす干し ⑤ヨーグルト	③にんじん ③にら ④高菜	③だいこん ③たけのこ ③しいたけ ③たまねぎ ③④しょうが ③にんにく ④ごぼう	①米 ③④さとう ③でん粉	③米油 ③④ごま油 ④ごま	815 31.8	
22	①米粉入りパン ②牛乳 ③ポークビーンズ ④ナッツサラダ ⑤さつまいものジャム	③豚肉 ③大豆 ③金時豆 ③白いんげん豆	②牛乳 ③スキムミルク ③粉チーズ	③④にんじん ③トマト ③パセリ	③たまねぎ ③にんにく ④キャベツ ④きゅうり ④コーン	①パン ③じゃがいも ④さとう ⑤ジャム	③④米油 ④アーモンド	801 34.0	
23	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③かきたま汁 ④ささみのおかかカリ揚げ ⑤うまかつてん	③豆腐 ③卵 ④鶏肉 ④かつおぶし ⑤大豆	②牛乳 ⑤かたくちいわし ⑤こんぶ ⑤あおさ	③にんじん ③こまつな	③たまねぎ ③えのきたけ ③キャベツ ④にんにく ④しょうが	①米 ③⑤でん粉 ④⑤小麦粉 ④米粉 ⑤さとう ⑤アーモンド ⑤かぼちゃの種 ⑤ごま ⑤植物油	④菜種油 ⑤松の実 ⑤ピーナッツ ⑤ひまわりの種	797 37.5	
24	①ソフトめん ②牛乳 ③ミートソース ④ひじきのごま酢あえ	③牛肉 ③豚肉 ③大豆 ③白いんげん豆	②牛乳 ③粉チーズ ④ひじき	③にんじん ③トマト ④赤ピーマン	③たまねぎ ③キャベツ ③マッシュルーム ③しいたけ ③グリーンピース ④コーン ④きゅうり	①ソフトめん ③じゃがいも ③米粉 ④さとう	③米油 ④ごま油 ④ごま	781 31.8	

＜お祝いセレクトデザートの主原料＞

- ももいろミルクレープ・・・乳等を主要原料とする食品、黄桃シラップ漬け、鶏卵、水あめ、小麦粉、グラニュー糖、果糖ぶどう糖液糖、白桃ピューレ、植物油脂、脱脂粉乳、マーガリン、シラップ、砂糖、全粉乳、ゼラチン、洋酒、乾燥卵白
- いちごのプリンアラモード・・・乳等を主要原料とする食品、水あめ、黄桃シラップ漬け、ぶどう糖、砂糖、いちごソース、チョコレート、いちご果汁、果糖、メロン果汁、ゼラチン
- いちごと米粉のカップケーキ・・・豆乳、米粉、砂糖、ショートニング、植物油脂、還元水あめ、調整豆乳粉末、粉あめ、いちご、水あめ、でん粉、いちご加工品、麦芽糖

作ってみませんか？ ～ひじきのごま酢和え～ 3月24日献立より

枕崎市立学校給食センターがこの度、全国学校給食甲子園で『優良賞』を受賞することができました。その献立のひとつが“ひじきのごま酢和え”です。海藻類は食物繊維が多く、子どもたちにも食べてほしい食材です。ぜひご家庭でも作ってみて下さい

- | | | |
|--|--|---|
| <p>＜材料＞ 4人分</p> <p>乾燥ひじき 5g
コーン 60g
きゅうり 70g
赤ピーマン 20g
ごま 少々</p> | <p>砂糖 小さじ1
酢 小さじ2
薄口しょうゆ 小さじ2
ごま油 少々</p> | <p>＜作り方＞</p> <p>① ひじきをもどし、きゅうりは輪切り、赤ピーマンはせん切りにしてさっと茹でる。
② 調味料を合わせる。
③ ②と食材をすべて混ぜ合わせる。</p> |
|--|--|---|

＜保護者のみなさまへ＞

今年度の給食も残すところあと1か月となりました。給食を楽しみにしてくれている子どもたちの顔を思い浮かべながら作る約190回の給食でした。学校給食では様々な食材を使用し、地域の食材も多く取り入れています。また、野菜や魚、豆などの子どもたちのあまり好まない食品も使っていますが、苦手なものもおいしく食べられるように、また、楽しい給食となるようにこれからも調理法や味付けなどを工夫していきたいと考えています。来年度も安全で安心な学校給食となるよう給食センター職員全員で努力していきたいと思っております。

＜全国学校給食甲子園＞ ～ 決勝大会の献立 ～



- * 茶めし
- * 牛乳
- * コンカツすまし汁
- * 枕崎牛のおろしソース
- ★ ひじきのごま酢和え
- * へちま入りフルーツポンチ