



平成 29 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 水	①ひなちらし ②牛乳 ③白身魚のすまし汁 ④たんかん ⑤ひなあられ	①鶏肉 ①さつまあげ ③タラ ③油揚げ ③かまぼこ	②牛乳 ③わかめ	①③にんじん ③こまつな	①たけのこ ①しいたけ ①グリーンピース ③だいこん ③えのきたけ ③ふかねぎ ④たんかん	①米 ①⑤さとう ⑤でんぷん ⑤もちごめ	①米油 ①ごま	756	30.7	【1・水】 たんかんの皮は入ってきた食缶に入れて返して下さい。
2 木	☆①米粉入りパン ②牛乳 ☆③わかめうどん ④ちくわの茶衣揚げ(2個)	③鶏肉 ③さつまあげ ④ちくわ	②牛乳 ③わかめ	③にんじん ④枕崎茶	③たまねぎ ③しいたけ ③えのきたけ ③ふかねぎ	①パン ③うどん ④小麦粉 ④米粉	④なたね油	739	32.4	
3 金	①ごはん ②牛乳 ③みぞれ汁 ☆④腹皮のホイル焼き ★☆☆⑤ヨーグルト	③鶏肉 ③あぶらあげ ④かつお	②牛乳 ⑤ヨーグルト	③にんじん ③こまつな	③だいこん ③はくさい ③しいたけ ③えのきたけ ④レモン	①米 ③すりごま		786	35.6	【3・金】 ホイル焼きのアルミホイルは小さくたたんで、入ってきた容器に入れて返してください。
6 月	☆①カレーピラフ ②牛乳 ③ラビオリスープ ☆④フルーツポンチ	①かつお ③ベーコン ③鶏肉 ③豚肉	②牛乳	①③にんじん ③ほうれんそう	①③たまねぎ ①コーン ①えだまめ ③セロリ ③キャベツ ③だいこん ④りんご ④もも ④パイナップル ④ナタデココ	①米 ③じゃがいも ③小麦粉 ③パン粉 ④さとう	③豚脂 ①米油	780	26.7	
7 火	①バターパン ②牛乳 ③シャーレン豆腐 ④茎わかめのガーリックソテー	③豚肉 ③豆腐 ③えび ③ベーコン	②牛乳 ④くわかめ	③にんじん ④ほうれんそう ④あかピーマン	③しょうが ④にんにく ③たまねぎ ③しいたけ ③たけのこ ③キャベツ ③えだまめ ④コーン	①パン ③でんぷん	③④米油 ③ごま油	747	34.1	【10・金】 かつおのしょうが焼は立小6年生が考えた献立です。感謝の気持ちを持って、味わって食べましょう。
8 水	①ごはん ②牛乳 ③豚肉とだいこんのうま煮 ④ひじきとくるみの佃煮	③豚肉 ③中揚げ ③みそ	②牛乳 ④ひじき ④こんぶ	③にんじん	③しょうが ③たまねぎ ③しいたけ ③こんにやく ③ごぼう ③だいこん ③たけのこ ③えだまめ ④きくらげ	①米 ③④さとう ③でんぷん	③米油 ④くるみ ④ごま	753	27.3	
9 木	①チーズパン ②牛乳 ③コーンスープ ④春キャベツとウインナーのソテー	③ベーコン ③白いんげんまめ ④ウインナー	②③牛乳 ③なまクリーム	③にんじん ③パセリ ④あかピーマン ④ピーマン	③たまねぎ ③コーン ④キャベツ	①パン ③米粉 ④オリーブ油	③米油 ④オリーブ油	801	32.6	【13・月】 中学校3年生の卒業を記念してセレクトデザートを行います。みなさんは何を選びましたか？
10 金	①ごはん ②牛乳 ③大豆入りピリ辛みそ汁 ④かつおのしょうが焼き	③豚肉 ③大豆 ③あぶらあげ ③みそ ④かつお	②牛乳 ③にぼし	③④にんじん	③だいこん ③えのきたけ ③はくさい ③ふかねぎ ④しょうが ④たまねぎ ④えだまめ	①米 ③さつまいも ④でんぷん ④さとう	③なたね油	821	38.0	
13 月	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③かつおだしを味わうすまし汁 ☆④枕崎牛のサイコロステーキ ★⑤セレクトデザート(※中学校のみ)	③とうふ ③かまぼこ ④枕崎牛 ④みそ	②牛乳	③にんじん ③こまつな ③葉ねぎ ④ピーマン	③しいたけ ③キャベツ ④にんにく ④だいこん	①米 ③じゃがいも ④さとう	④ごま ④米油 ④ごま油	768	29.9	
14 火	<h2>卒業式</h2>									
15 水	①ごはん ②牛乳 ③じゃがいものみそそぼろ煮 ④高菜炒め	③鶏肉 ③みそ ③中揚げ ③さつまあげ ③うずらのたまご ④豚肉	②牛乳	③にんじん	③④しょうが ③たまねぎ ③こんにやく ③ごぼう ③えだまめ ④ふかねぎ ④たけのこ ④たかな	①米 ③じゃがいも ③④さとう ③でんぷん	③米油 ④ごま油 ④ごま	787	28.9	【16・木】 バーガーパンにフィッシュフライと茹でキャベツ、タルタルソースを合せて食べましょう。
16 木	①バーガーパン ②牛乳 ③ミネストローネ ④フィッシュフライ ⑤茹でキャベツ ⑥タルタルソース	③ベーコン ③ガルバンゾー ③大豆 ④ホキ	②牛乳	③にんじん ③トマト ③ほうれんそう ⑥あかピーマン	③⑥たまねぎ ③セロリ ⑤キャベツ ⑥ピクルス ⑥レモン果汁	①パン ③さつまいも ③マカロニ ④パン粉 ④こむぎ	③米油 ⑥食物油脂 ⑥さとう	780	31.8	
17 金	①麦ごはん ②牛乳 ③ポークビーンズカレー ④ブロッコリーのソテー	③豚肉 ③大豆 ③白いんげんまめ ③スキムミルク ③ガルバンゾー ③粉チーズ ③レッドキドニー ④ベーコン	②牛乳 ③スキムミルク	③④にんじん	③にんにく ③しょうが ③たまねぎ ③おからこんにやく ③りんご ③えだまめ ④コーン ④ブロッコリー	①米 ①麦 ③じゃがいも ③さとう	③④米油	836	32.3	

※ 各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。



★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てください。

<保護者のみなさまへ>

今年度の給食もあと1か月となりました。学校給食では様々な食材を使用し、枕崎産の食材も多く取り入れています。また、野菜や魚、豆など子どもたちのあまり好まない食品も使用していますが、苦手なものもおいしく食べられるように、調理法や味付けなどを工夫しています。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。今年1年間、ご協力とご理解ありがとうございました。



平成 29 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

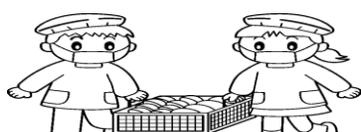
日 曜日	献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー		献立メモ
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		kcal	たんぱく質	
		1群 (魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群 (牛乳・乳製品・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (米・パン・めん・いも・砂糖)	6群 (油脂)			
20	春分の日									
21	①黒糖パン ②牛乳 ③さつまいもシチュー ④アーモンドサラダ	③鶏肉 ③ガルバンゾー ③大豆 ③白いんげんまめ	②③牛乳 ③粉チーズ ④生クリーム	③④にんじん ③パセリ ④ほうれんそう	③たまねぎ ③しめじ ④きゅうり ④コーン	①パン ③さつまいも ④さとう	③米油 ④オリーブ油 ④アーモンド	857	33.8	 [23・木] おかかサラダにかつお節をかけて、よく混ぜ合わせてから食べて下さい。
22	①ごはん ②牛乳 ③根菜のごま汁 ④腹皮のオーロラソース	③あぶらあげ ③みそ ④かつお	②牛乳 ③にぼし	③にんじん ③こまつな	③たまねぎ ③だいこん ③ごぼう ③④しょうが ③ふかねぎ	①米 ③じゃがいも ④でんぷん ④さとう	③ごま ④くるみ ③ごま油 ④なたね油 ④ノンエッグマヨネーズ	830	34.6	
23	①ソフトめん ②牛乳 ③肉みそソース ④おかかサラダ ⑤一食かつお節	③豚肉 ③白いんげんまめ ③みそ ⑤かつお節	②牛乳 ③粉チーズ ③スキムミルク	③④にんじん	③しょうが ③にんにく ③たまねぎ ③しめじ ③おからこんにやく ③グリーンピース ④きゅうり ④キャベツ ④コーン	①ソフトめん ③じゃがいも ③④さとう ③米粉	③米油 ③ラー油	786	31.1	

【セレクトデザート 使用食材】 小学校:3月22日(水) 中学校:3月13日(月)
 ★チョコレートクレープ:乳等を主要原料とする食品, 鶏卵, 砂糖, 小麦粉, 水あめ, ぶどう糖, でんぷん, マーガリン, 全粉乳, 植物油脂, ココアパウダー, ゼラチン, チョコレート, 乾燥卵白
 ★カスタードクレープ:乳等を主要原料とする食品, 鶏卵, 砂糖, 小麦粉, 水あめ, ぶどう糖, でんぷん, マーガリン, 全粉乳, 植物油脂, 加糖卵黄, 脱脂粉乳, ゼラチン, 果糖, 乾燥卵白
 ★いちごのカップケーキ:豆乳, 米粉, 砂糖, ショートニング, 植物油脂, 還元水あめ, 粉あめ, いちご, 水あめ, でんぷん, いちご加工品, 麦芽糖, 加工でんぷん
 ★メープルのカップケーキ:豆乳, 米粉, 砂糖, ショートニング, 植物油脂, 還元水あめ, 粉あめ, リンゴピューレ, メープルシロップ, 水あめ, でんぷん

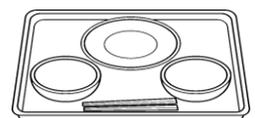
給食だより ~1年間の給食を振り返りましょう~

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまできています。さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょう。3月はそんな1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手洗いを忘れずにできましたか
- ②給食の準備を協力してできましたか
- ③好ききらいなく食べましたか
- ④よい姿勢で食べましたか



- ⑤友だちと楽しく会食できましたか
- ⑥あいさつを忘れずにしましたか
- ⑦後片づけがちゃんとできましたか
- ⑧はしを正しく使えましたか
- ⑨残さず食べることができましたか



かつおレシコンテストより ~かつおのしょうが焼き~ 3月10日の給食に登場します!!

枕崎市の小学校6年生を対象にかつおレシコンテストが行われました。テーマは『給食で食べてみたい、枕崎の特産"かつお"を使ったオリジナルレシピ』でした。数多くのレシピが集まり受賞者が決まりました。受賞者の中の1品を給食で出すことになりました。立神小学校6年生の下園真梨菜さんが考えたレシピになります。給食用として一部アレンジしています。ぜひご家庭でも作ってみてください♪

私が考えました!!

- <材料> 4人分
- かつおの角切 200g
 - おろししょうが 少々
 - 酒 大さじ2
 - 濃口しょうゆ 大さじ2
 - みりん 大さじ2
 - たまねぎ 1個
 - にんじん 1本
 - エリンギ 2本
 - 油 大さじ1

- <作り方>
- ① おろししょうが、酒、しょうゆ、みりんをタレを作る。かつおの角切にタレの半分を入れ、かつおに下味をつける。
 - ② にんじんとたまねぎ、エリンギを5mmくらいにせん切りする。
 - ③ にんじん→きのこ→たまねぎの順に炒め、最後にかつおを入れ、火が通ってから残りのタレを入れて軽く混ぜ合わせ火をとめる。

ぜひ作ってみてください!