

今月の献立のねらい「一年間の食生活をふりかえろう」

いよいよ今年度まとめの月となりました。一年間で、身長や体重、心も大きく成長したことでしょう。その体や心の成長に欠かせない食生活について、下のチェック表で振り返ってみましょう。そして、「時々できた」や「あと少し」のところは、次の学年でがんばってみましょう。



★一年間をふりかえりながら、□の中に、◎（できた）○（時々できた）△（あと少し）でチェックしてみましょう。

給食の前しっかり手を洗った。	身支度をして、当番の仕事ができた。	すききらいをしないうちで食べた。	よくかんで、楽しく食べた。	感謝の気持ちで「いただきます」「ごちそうさま」ができた。

中学3年生の給食も残りわずかとなりました。給食の楽しい思い出とともに、これからは給食をお手本として、食について考え、健康を考えた食事を選択できるようになっていってください。

○ パンざら    ◻ 大きいしよつき    ◻ 小さいしよつき

八代市麦島学校給食センター

日	曜	献立名(配膳図)	赤			緑			黄			献立ひとくちメモ	エネルギー Kcal	たん白質 g
			おもに体をつくる			おもに体の調子を整える			おもにエネルギーになる					
2	月	ヨーグルトあえ ナン ○ 牛乳 ○ キーマカレー	牛乳 豚ひき肉 ひき割り大豆 粉チーズ ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんにく しょうが みかん缶 パイン缶 黄桃缶 いちご	ナン じゃがいも カレールー	ヨーグルトは、乳に乳酸菌を加え、発酵させた乳製品です。ヨーグルトの歴史は古く、数千年前、人間が牧畜をはじめた頃から作られているといわれています。ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、腸の働きを良くする等の様々な効果が知られています。	611	23.4						
3	火	【ひなまつりメニュー】 (そぼろ ごはんの具) (麦ごはん) セルフそぼろごはん ○ 牛乳 菜の花あえ ひなあられ はんぺん汁	牛乳 鶏ひき肉 ひき割り大豆 はんぺん 干しわかめ	しょうが むき枝豆 たけのこ にんにく キャベツ ほうれん草 キャベツ にんにく ホールコーン	精米 麦 三温糖 ごま ねりごま 三温糖 ひなあられ	3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳(じょうし)の行事と、日本の公家の間で行われていたひいな遊びが合わさったものといわれています。現在では、ひな人形を飾ったり、ひなあられやひしもち、はまぐりのうしお汁などを食べたりします。	640	26.4						
4	水	マカロニサラダ 黒糖パン ○ 牛乳 ボルシチ	牛乳 豚肉	にんにく たまねぎ にんにく キャベツ しめじ ホールコーン きゅうり にんにく	黒糖パン じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ボルシチとはウクライナの伝統的な料理のひとつで、ビーツという根菜や玉ねぎ、人参、牛肉などの材料を炒めてスープで煮込んだ料理です。ボルシチの特徴は、ビーツの色素による鮮やかな紅色のスープですが、給食ではビーツの代わりにケチャップを使って赤い色を出しています。	566	21.5						
5	木	甘酢あえ 魚の照り焼き 麦ごはん ○ 牛乳 みそ汁 【和食を味わう日】	牛乳 サバ 厚揚げ 干しわかめ みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ だいこん	精米 麦 黒糖 でんぶ 三温糖 ごま	今日は、「和食を味わう日」です。今日の給食は、煮干しのうま味を活かしてだしをとったみそ汁と、キャベツ、きゅうり、にんにくを使った甘酢あえ、魚の照り焼きです。和食のよさを感じながら味わって食べてください。	624	28.4						
6	金	(幼中支のみ) お祝いデザート (小)麦ごはん・ふりかけ (幼中支)赤飯・ごま塩 五色あえ ○ 牛乳 かきたま汁 【卒園・卒業お祝い献立】	牛乳 鶏肉 干しわかめ 卵 ハム (小)ふりかけ	にんにく たまねぎ にんにく きゅうり もやし にんにく	(小)精米 麦 赤飯 ごま塩 揚げ油 でんぶ 小麦粉 でんぶ 春雨 三温糖 (幼中支)パームクーヘン	今日は、幼稚園の卒園と中学校・支援学校の卒業お祝い献立です。年長のみなさんは、4月からランドセルを背負い、小学校で新しいお友達と出会うのが楽しみだと思います。中学3年生、高等部3年生は義務教育で食べてきた給食も最後となります。長い間一緒に過ごしてきた友達や先生たちと、楽しい思い出を語り合ってみましょう。	669	26.2						
9	月	いちごジャム パン ツナサラダ ○ 牛乳 クリームパスタ	牛乳 鶏肉 粉チーズ ツナ	ほうれん草 にんにく たまねぎ しめじ キャベツ ホールコーン キャベツ きゅうり	パン ペンネマカロニ シチュールウ ノンエッグマヨネーズ いちごジャム	現在、日本で生産されているパスタのほとんどが、デュラムセモリナと呼ばれる小麦粉100%で作られています。デュラム小麦はたんぱく質を多く含んでおり、ゆでたときの歯切れがよく、のびが少ないという特徴があります。パスタには、貝殻の形の「シェル」や板状の「ラザニア」などいろいろな種類があります。今日は、ペン先の形をした「ペンネ」というパスタを使っています。	575	22.6						
10	火	甘夏サラダ (麦ごはん) ハヤシライス ○ 牛乳 (ハヤシソース)	牛乳 豚肉 粉チーズ	たまねぎ にんにく にんにく 甘夏みかん きゅうり レタス	精米 麦 ハヤシルウ 油 三温糖	レタスは日本各地の様々な産地で作られ、一年を通して出回っていますが、主にサラダ向けの野菜のため、夏から秋にかけて多く消費されています。冬頃から春にかけては、八代産のレタスが出回ります。今日は甘夏みかんと合わせて、春らしいさわやかなサラダにしました。	618	19.6						
11	水	(ハンバーグの カクテルソース) (バーガーパン) ハンバーガー ○ 牛乳 野菜スープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	たまねぎ キャベツ にんにく 乾燥パセリ キャベツ にんにく きゅうり ホールコーン	バーガーパン 三温糖 ドレッシング	今日はセルフハンバーガーです。パンに切れ目を入れてあるので、ハンバーグをはさんで食べてください。サラダと一緒に食べても美味しいですよ。給食当番以外の人もしっかりと手を洗うようにしましょう。	592	23.6						
12	木	しらぬい 麦ごはん ○ 牛乳 チャプチェ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	たまねぎ たけのこ にんにく もやし にら たまねぎ 干しいたけ にんにく はくさい しらぬい	精米 麦 春雨 ごま油 三温糖 ワンタン	しらぬいは、かんきつ類の「清美(きよみ)」と「ぼんかん」の交配によって作られた品種です。はじめは上部にデコがでることから、見た目が悪いとされていましたが、皮が手でむけて果肉が柔らかいことや、保存方法によって甘くなるのがわかり、人気の高い果物になりました。	599	18.6						
13	金	一食ソース 白身魚フライ きんぴらごぼう 麦ごはん ○ 牛乳 みそ汁	牛乳 白身魚フライ 油揚げ 豆腐 みそ 干しわかめ	たまねぎ ごぼう にんにく こんにゃく いんげん	精米 麦 揚げ油 ごま 三温糖 油	ごぼうは、食物せんいが豊富で体の調子を整えてくれる野菜です。食物せんいには、腸の中を掃除して、悪いものを体の外に出してくれます。よくかむことはみなさんの歯やあごを強くするために大切なことなので、食感が残るかたい食べ物は、特にしっかりとよくかんで食べましょう。	648	21.2						
16	月	コンニャクサラダ パン ○ 牛乳 焼きそば	牛乳 豚肉 干しわかめ	たまねぎ にんにく キャベツ もやし にんにく きゅうり サラダこんにゃく ホールコーン	パン スパゲティ ごま ごま油 三温糖	こんにゃくは、さといもに似た「こんにゃくいも」から作られます。白いものや黒っぽい色をした板状のものや糸状のものをよく見かけますが、滋賀県の近江八幡地域には赤色をした珍しい「赤こんにゃく」があります。	557	22.2						
17	火	手作りおかか じゃがいものそぼろ煮 麦ごはん ○ 牛乳 みそ汁	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ 油揚げ 干しわかめ みそ 糸かつお 短冊昆布	たまねぎ にんにく いんげん キャベツ たまねぎ	精米 麦 じゃがいも 酒 ごま 三温糖	じゃがいもは主成分がでんぶんで、主食にもなる野菜として世界中で栽培されています。ビタミンCも多く含み、加熱しても壊れにくい特徴があります。カレーや肉じゃが、ポテトサラダなど、じゃがいもは日本の家庭料理に欠かせない食材です。	587	22.8						
18	水	かぼちゃ ひき肉フライ アスパラガスのサラダ ミルクパン ○ 牛乳 クリームスープ	牛乳 ベーコン 粉チーズ	たまねぎ にんにく キャベツ しめじ アスパラガス きゅうり キャベツ ホールコーン	ミルクパン かぼちゃひき肉フライ 揚げ油 シチュールウ 油 ドレッシング	春が旬の食材であるアスパラガスはシャキシャキとした歯ごたえが特徴の野菜です。熊本県のアスパラガスの生産量は、北海道・佐賀県に続いて第3位です。アスパラガスには「アスパラギン酸」というアミノ酸が含まれていて、疲労回復に役立ちます。	620	19.8						
19	木	大豆と豆腐のフライ 鶏飯の具 麦ごはん ○ 牛乳 鶏飯の汁 鶏飯	牛乳 鶏肉 鶏系卵 大豆と豆腐のフライ	干しいたけ にんにく たくあん ねぎ	精米 麦 油 揚げ油	鶏飯(けいはん)は、ごはんの上にはぐした鶏肉、しいたけ、金糸卵、パパイア漬けなどの具材と薬味をのせて、鶏ガラスープをかけた鹿児島県奄美大島地方の郷土料理です。今日は、パパイア漬けの代わりにせん切りのたくあんを使って作りました。	659	26.2						
23	月	(小のみ) お祝いデザート (中支)麦ごはん・ふりかけ (小)赤飯・ごま塩 ごまあえ ○ 牛乳 エビフライ つみれ 干しわかめ つみれ汁 【小学校卒業お祝い献立】	牛乳 エビフライ つみれ 干しわかめ (中支)ふりかけ	にんにく キャベツ きゅうり もやし にんにく	(小)赤飯・ごま塩 (中支)麦ごはん 揚げ油 ごま ねりごま 三温糖 (小)パームクーヘン	今日は小学校卒業お祝い献立です。小学6年生のみなさん、いよいよ卒業です。日本では、昔からお祝い事があると赤飯を食べて祝う習慣があります。お世話になった校舎や先生方ともお別れとなります。小学校生活6年間の間にどんな思い出ができましたでしょうか? 思い出を振り返りながら、給食を食べましょう。	643	22.5						
24	火	一食タルタルソース チキン南蛮 ルソース スナップえんどうのソテー 麦ごはん ○ 牛乳 みそ汁	牛乳 鶏肉 ベーコン 油揚げ 干しわかめ みそ	にんにく アスパラガス スナップえんどう エリンギ 黄ピーマン えのきたけ たまねぎ	精米 麦 小麦粉 でんぶ 揚げ油 三温糖 油 じゃがいも タルタルソース	今年度最後の給食です。今日は春野菜のアスパラガスとスナップえんどうをソテーにしました。チキン南蛮には甘酢ダレがかけられています。タルタルソースをつけて食べてください。	719	24.5						

☆学校行事等によって、給食の対応が異なる場合がありますので、ご不明な点がございましたら、各学校へお問い合わせください。また、献立は都合により変更する場合があります。

小学校平均	620	23.1
中学校平均	772	28.1