

学校給食献立表

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。また、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。



★一年間を振り返りなが、チェックしてみましょう!
◎ (できた)
○ (時々できた)
△ (あと少し)



日	曜	献立名(配膳図)	献立ひとくちメモ			エネルギー Kcal	たん白質 g	
			赤	緑	黄			
2	月	【ひなまつりメニュー】 ひなあられ ○ 牛乳 (そぼろ アーモンドあえ ごはんの具) 南関あげのみそ汁 (麦ごはん) 南関あげのみそ汁 セルフそぼろごはん	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 炒り卵 南関あげ 干しわかめ みそ	しょうが たまねぎ にんじん いんげん だいこん しめじ ねぎ もやし にんじん きゅうり	精米 麦 三温糖 油 アーモンド 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な遊びが合わさったものといわれています。ひなあられやひしもちの桃色、白色、緑色には、桃の花の色、雪の色、新芽の緑色が表現され、春を待ち望み子供の成長を祝う気持ちが込められています。	662	24.5
3	火	【受験応援メニュー】 ○ 牛乳 トンカツ 甘夏サラダ (麦ごはん) (ポークカレー) カツカレーライス	牛乳 豚肉 トンカツ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが 甘夏みかん(缶) みかん(缶) きゅうり キャベツ	精米 麦 じゃがいも カレールウ 油 揚げ油 三温糖 油 三温糖	今日は中学3年生の「受験応援メニュー」です。「受験に勝つ」の意味を込め「トンカツ=勝つ」、高校に「うカレー=合格」と願いを込めて作ります。不安やストレスが多い時期だと思いますが、給食をしっかり食べて自分の力を発揮してください。	735	24.0
4	水	【幼稚園卒園お祝い献立】 ○ 牛乳 (チキンライス (幼のみ)お祝いデザート の具) ブロッコリーサラダ (麦ごはん) わかめスープ セルフチキンライス	牛乳 鶏肉 干しわかめ 豆腐	たまねぎ にんじん エリンギ えのきたけ にんじん ブロッコリー きゅうり ホールコーン	精米 麦 三温糖 油 コーンクリームドレッシング (幼のみ)ケーキ	今日は、幼稚園の卒園お祝い献立です。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。日本で食べられているチキンライスは、日本発祥の洋食のひとつで、鶏肉やたまねぎなどを使います。多くの場合は味付けにトクケチャップが使われており、赤い色のごはんが食欲をそそります。これを、薄焼き卵で包んだものは、オムライスとなります。	604	21.2
5	木	ハンバーグ スナップえんどうのソテー ○ 牛乳 のデミソース 野菜スープ 丸パン	牛乳 ハンバーグ ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん スナップえんどう エリンギ 黄ピーマン にんじん もやし	丸パン 三温糖 油 オリーブ油	スナップえんどうは春を感じる野菜のひとつです。さやごと食べることで、シャキシャキとした食感と甘みが特徴です。さっと火を通すだけで食べられるので、サラダや炒め物にして食べられます。給食ではさっとゆでて、ソテーにしました。	549	23.4
6	金	(中のみ) お祝いデザート 菜の花あえ ○ 牛乳 (小)山菜おこわ 真鯛天玉揚げ (中)赤飯・ごま塩 つみれ汁 【中学校卒業お祝い献立】	牛乳 真鯛天玉揚げ 野菜つみれ 干しわかめ	キャベツ えのきたけ キャベツ きゅうり 菜の花 にんじん ホールコーン	(中)赤飯 ごま塩 (小)山菜おこわ 揚げ油 三温糖 (中のみ)ケーキ	今日は、中学校の卒業お祝い献立です。中学3年生は、9年間食べ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。卒業しても給食を思い出しながら食べ物を選んだり、料理をしてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるように願っています。	567	21.8
9	月	(キムチ ごはんの具) きゅうりのピリ辛 ○ 牛乳 (麦ごはん) ワンタンスープ セルフキムチごはん	牛乳 豚肉	にんにく にんじん たけのこ もやし はくさいキムチ たまねぎ にんじん キャベツ 干しきくらげ ねぎ きゅうり	精米 麦 ごま 三温糖 ごま油 ワンタン ラー油 ごま油	キムチは、白菜などの野菜、塩、唐辛子、にんにくなどを材料とした朝鮮半島の代表的な漬物です。もともとは、朝鮮半島の寒い冬に備えた保存食でした。日本のキムチは、韓国式のキムチとは少し違い日本人向けにアレンジされたものです。激辛ブームや韓流ブームもあり、日本でのキムチの人気は高いです。	557	21.2
10	火	ヨーグルト ○ 牛乳 ドライカレー コッペパン ポテトのスープ	牛乳 豚ひき肉 ひきわり大豆 ヨーグルト	たまねぎ にんじん エリンギ しょうが レーズン にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 乾燥パセリ	コッペパン じゃがいも	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。	564	24.8
11	水	一食小魚佃煮 ○ 牛乳 五目煮 麦ごはん ふのみそ汁 小魚佃煮	牛乳 鶏肉 ゆで大豆 昆布 ちぎり揚げ みそ 干しわかめ 小魚佃煮	にんじん こんにゃく 干しいたけ ごぼう たまねぎ えのきたけ ねぎ	精米 麦 三温糖 油 麩	麩(ふ)は、小麦粉を水で練り、他のデンプン質を水に流した後に残ったグルテンを加工したものです。グルテンをゆでたものを生麩(なまふ)、焼いたものを焼き麩、油で揚げたものは揚げ麩となります。今日は、香ばしく焼き上げてあるうずまき麩を使用しました。	579	23.5
12	木	ホキのタルタル焼き キャロット・ラペ ○ 牛乳 食パン ミネストローネ	牛乳 ホキ ベーコン 白いんげん豆 ささみフレーク	ピーマン たまねぎ たまねぎ キャベツ にんじん トマト(缶) にんにく にんじん きゅうり	食パン ノンエッグマヨネーズ マカロニ じゃがいも 油 三温糖	ミネストローネはイタリア各地で作られる家庭料理です。ミネストローネはイタリアで「具だくさんのスープ」という意味になります。その名の通り、野菜や豆類、肉類など、たくさんの具を使います。その中のトマトにはうま味成分が豊富に含まれているので、トマトが入ることでスープもおいしくなります。	582	27.3
13	金	ミルクチーズサラダ ○ 牛乳 チーズサラダ (麦ごはん) (ハヤシライス) ハヤシライス	牛乳 豚肉 サイコロチーズ	たまねぎ にんじん にんにく しめじ きゅうり キャベツ	精米 麦 ハヤシルウ 油 三温糖 ミルク	チーズは、牛乳を発酵させて作ります。牛乳のカルシウムなどの栄養成分がぎゅっと凝縮され、体内への吸収率も高いです。チーズに欠けている栄養と言えば、ビタミンCと食物繊維です。そこで、今日は野菜と一緒に食べることで、これらの栄養が補えるサラダにしました。	640	20.5
16	月	しそひじきあえ ○ 牛乳 小いわしの梅の香揚げ 麦ごはん なめこのみそ汁 【和食を味わう日】	牛乳 小いわし梅の香揚げ 豆腐 南関あげ 干しわかめ みそ 赤みそ しそひじき	たまねぎ なめこ水煮 キャベツ きゅうり	精米 麦 揚げ油 三温糖	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た「だし」をとったみそ汁と、キャベツ、きゅうりを一緒にあえたしそひじきあえ、小いわしの梅香揚げです。栄養バランスがよく、健康的な食生活を支える和食のよさを感じながら味わって食べてください。	613	21.2
17	火	(小・中のみ) ショウロンポー ○ 牛乳 パインパン (チャー麺の 野菜あん) チャー麺の野菜あんかけ	牛乳 ショウロンポー 豚肉	たまねぎ にんじん もやし キャベツ 干しきくらげ	(小・中のみ)パインパン チャー麺 でんぶん ごま油	チャー麺とは、炒(チャオ)麺と書き、中国料理の焼きそばのことです。麺と具と一緒に炒めたり、油で揚げた麺にあんをかけたりします。給食では、袋の中で少し割ったチャー麺を皿に入れ、豚肉や野菜がたくさん入った栄養たっぷりのあんをかけて食べます。	562	21.7
18	水	しらぬい ○ 牛乳 アスパラと肉団子の揚げからめ 麦ごはん トマトと春キャ ベツのスープ 【ふるさとくまさんデー】	牛乳 肉団子 ベーコン	アスパラガス にんじん たまねぎ たまねぎ トマト キャベツ しらぬい	精米 麦 揚げ油 三温糖 でんぶん 油	今日は、「ふるさとくまさんデー」で、地域で作られた農産物を使用した給食です。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きることから、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分かり、人気の高い果物になりました。	620	21.5
19	木	いちごジャム ○ 牛乳 ツナサラダ ほうれん草と きのこのクリーム ペンネ 食パン	牛乳 鶏肉 豆乳 ツナ	ほうれん草 にんじん たまねぎ 白しめじ キャベツ にんじん きゅうり レモン果汁	食パン ペンネ ホワイトルウ 三温糖 油 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。	560	24.3
23	月	(小のみ) お祝いデザート 五色あえ ○ 牛乳 (中)山菜おこわ 鶏のから揚げ (小)赤飯・ごま塩 わかたま汁 【小学校卒業お祝い献立】	牛乳 鶏肉 干しわかめ 卵 ハム	にんにく キャベツ にんじん きゅうり もやし にんじん	(小)赤飯 ごま塩 (中)山菜おこわ 小麦粉 でんぶん 揚げ油 でんぶん はるさめ 三温糖 (小のみ)ケーキ	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年間の思い出を振り返りながら、給食を食べましょう。	715	25.4
24	火	ミニトマトのサラダ ○ 牛乳 きなこ揚げパン ポトフ	牛乳 きな粉 鶏肉 ウィナー	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ミニトマト ホールコーン レタス	コッペパン 三温糖 揚げ油 じゃがいも 油 三温糖 油	八代市では、冬から春にかけてミニトマトがたくさん収穫されています。ミネラルが豊富な八代平野の土壌で栽培されたミニトマトは、栄養が豊富で味がよいのが特徴です。今日は八代産のレタスとあわせて、彩りのよいミニトマトのサラダにしました。	581	24.2

☆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	606	23.2
中学校平均	765	28.6