



令和6年

3月献立予定表(A)

薩摩川内市立川内学校給食センター

日曜	こんだて名		おもにエネルギーのものとなる食品	からだをつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	ちょうみりょう調味料など	えいようか		
	主食	牛乳	お か ず						
1 金	①コッペパン 	②牛乳	③豚骨ラーメン☆ ④鶏の中華炒め ⑤ひなまつりゼリー☆ 	①コッペパン ③ラーメン ④中華炒め ⑤ひなまつりゼリー	②ぎゅうにゅう ③ひたにく ④とりにく	③にんじん キャベツ コーン もやし チンゲンサイ にんにく ④にんじん ピーマン たけのこ しょうが にんにく くきにんにく	③とんこつスープ とりがらスープ ちゅうかだし こしょう うすくちしょうゆ ④さけみりん うすくちしょうゆ テンメンジャン ちゅうかだし オイスターソース	610 749	25.4 31.1
4 月	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③鶏飯☆ ④がね☆ ⑤黒糖ピーンズ(小中のみ) 	①さつせんだいまい おおむぎ ④がね なたねあぶら ⑤こくとうピーンズ	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④きんしたまご	③しいたけ にんじん はねぎ ゆず つぼづけ	③とりがらスープ うすくちしょうゆ みりん	651 766	26.2 30.4
5 火	①コッペパン 	②牛乳	③チリコンカン☆ ④花炒め ⑤豆乳ムース(小中のみ) 	①コッペパン ③じゃがいも サラダあぶら さんおんどう ④こまドレッシング ⑤とうにゅうムース	②ぎゅうにゅう ③ひたにく ひこまめ マローフットビース あかいんげんまめ	③たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト ④ブロッコリー カリフラワー にんじん きゅうり	③ケチャップ チリパウダー チリミックス いちみとうがらし コソメ こしょう うすくちしょうゆ	684 829	27.8 33.7
6 水	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③肉団子とトックのスープ ④豚キムチ☆ ⑤お魚ふりかけ 	①さつせんだいまい おおむぎ ③トック こまあぶら ④サラダあぶら さんおんどう	②ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ ちゅうかつくね ④ひたにく ⑤おさかなふりかけ	③きくらげ にんじん もやし しょうが チングンサイ ④たまねぎ キャベツ はくさいキムチ しょうが にんにく	③とりがらスープ さけ こしょう うすくちしょうゆ ④トウバンジャン さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	668 808	28.7 34.2
7 木	①コッペパン 	②牛乳	③かぼちゃのポトフ☆ ④ツナマヨソテー 	①コッペパン ③さんおんどう ④さんおんどう ノンエッグマヨネーズ サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③カクテルウインナー ひたにく ④かつおフレーク	③かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム ブロッコリー ④にんじん キャベツ こまつな しめじ こぼう コーン	③とりがらスープ コソメ こしょう うすくちしょうゆ ④うすくちしょうゆ こしょう	668 823	28.6 34.8
8 金	①ちらし寿司 	②牛乳	③うったち汁 ④れんこん入りつくね 	①さつせんだいまい おおむぎ ③すいとん さといも	②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ ひたにく ④れんこん入りつくね	①ちらし寿司のぐ ③にんじん だいこん こぼう はねぎ	③うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ かつおぶし	628 740	23.1 26.2
11 月	①コッペパン 	②牛乳	③菜の花スパゲッティ☆ ④フレンチサラダ☆ ⑤お祝いクレープ☆ (中・東郷学園のみ) 	①コッペパン ③スパゲッティ とうじゅマーガリン オリーブあぶら ④フレンチドレッシング ⑤おいわいクレープ	②ぎゅうにゅう ③ベーコン いりたまご	③にんじん たまねぎ こまつな なのはな しめじ にんにく ④にんじん キャベツ きゅうり コーン えだまめ	③しろワイン コソメ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ いちみとうがらし	669 918	24.9 31.2

◆◆ 【献立名の番号について】献立名と、その料理に使用している食品に同じ番号をつけています。◆◆

◆◆ 【国体応援献立】は8日、【薩摩川内食育の日】は18日です。◆◆

◆◆ ☆印が付いている料理は、中学3年生のリクエストメニューです。(詳しくは1月の食育だよりに書いてあります。)◆◆

保護者の方へ



保護者の皆様には、日頃から川内学校給食センターの運営につきまして、ご理解とご協力をいただいておりますことに、心より感謝申し上げます。

1年間食育だよりを通して、いろいろな食に関する情報を発信してまいりました。子どもたちにとって、よい食習慣は一生の宝です。給食が学校生活の一つの楽しみになっていれば幸いです。

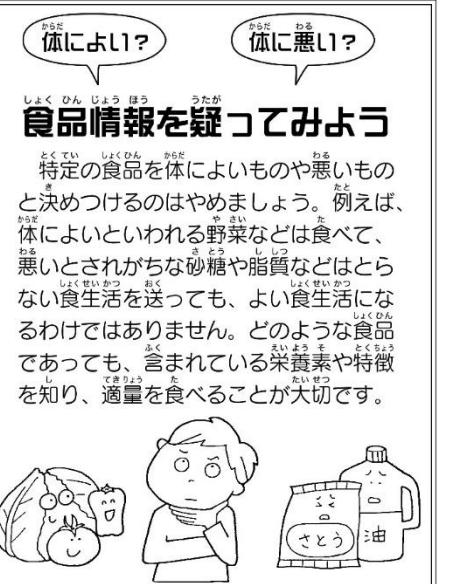
これからも、子どもたちが、元気で学校生活が送れるよう、給食センター一丸となって、安心・安全で美味しい給食を提供できるよう努めてまいります。

所長 内田 美由紀

きゅうしょく
給食から、どんなことを学びましたか?

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんのおもいを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか?

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



からだ 体によい?

からだ わる 体に悪い?

食食品情報を疑ってみよう

特定の食品を体によいものや悪いものと決めつけるのはやめましょう。例えば、体によいといわれる野菜などは食べて、悪いとそれがちん糖や脂質などはとらない食生活を送っても、よい食生活になるわけではありません。どのような食品であっても、含まれている栄養素や特徴を知り、適量を食べることが大切です。





令和6年 3月 献立予定表 (A)

薩摩川内市立川内学校給食センター

日曜	こんだて名		おもにエネルギーのものとなる食品	からだをつくるもとになる食品	からだの調子を整えるもとになる食品	調味料など	えいようか		
	主食	牛乳							
12 火	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③ハヤシライス ④オレンジミックス	①さつせんだいまい おおむぎ ③じゃがいも さんおんどう サラダあぶら ④ナタデココ みかんゼリー	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく	③にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト にんにく ④みかん みかんかじゅう あまなみみかん	③ケチャップ ハヤシラー デミグラスソース コンソメ こしょう あかワイン	631 764	21.5 25.4
13 水	①米粉入りパン 	②牛乳	③八宝菜 ④春巻き	①こめこいりパン ③さんおんどう でんぶん こまあぶら ④こめこいりはるまき	②ぎゅうにゅう ③いか えび ぶたにく	③にんじん たまねぎ はくさい しめじ チングンサイ たけのこ きくらげ しょうが	③うすくちしょうゆ さけ ちゅうかだし	644 814	27.4 33.5
14 木	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③さつま汁 ④さばのピリ辛焼き	①さつせんだいまい おおむぎ ③じゃがいも	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ひきみそ こめみそ ④さばのピリからやき	③こんにゃく ごぼう にんじん だいこん ふかねぎ しょうが	③かつおぶし	683 820	27.3 32.2
15 金	①米粉入りパン 	②牛乳	③コンソメスープ ④チーズポテト ⑤お祝いプリン(幼のみ) ⑥マーシャルピinz(小中のみ)	①こめこいりパン ④じゃがいも オリーブあぶら ⑤おいわいプリン ⑥マーシャルピinz	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④ベーコン チーズ	③キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン スッキーニー プロッコリー ④コーン パセリ	③とりがらスープ うすくちしょうゆ コンソメ こしょう ④バジル こしょう	683 825	24.4 29.1
18 月	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③豚骨風煮 ④かつおそぼろ	①さつせんだいまい おおむぎ ③さといも くろざとう サラダあぶら ④こま さんおんどう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ ひきみそ ④かつおフレーク だいす	③にんじん だいこん こんにゃく ごぼう さやいんげん しいたけ しょうが ④にんじん えだまめ しょうが	③こいくちしょうゆ みりん しょうちゅう ④じさけ みりん こいくちしょうゆ	700 850	30.2 36.3
19 火	①丸型カットパン 	②牛乳	③豆乳チャウダー ④ハンバーグマリワナソース	①コッペパン ③じゃがいも とうにゅうマーガリン クリーム(植物性) でんぶん ④ノンエッグマヨネーズ さんおんどう	②ぎゅうにゅう ③とりにく あさり とうにゅう ハンバーグ	③にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース ④たまねぎ パセリ レモンかじゅう	③とりがらスープ こめこホワイトルー コンソメ こしょう ④ケチャップ ウスターソース	688 859	30.0 37.0
21 木	①むぎごはん 	②牛乳	③中華コーンスープ ④回鍋肉 ⑤お祝いクレープ (小のみ※東郷学園除く)	①こめ おおむぎ ③でんぶん こまあぶら ④サラダあぶら さんおんどう ⑤おいわいクレープ	②ぎゅうにゅう ③とりにく たまご とうふ ④ぶたにく こめみそ	③にんじん たまねぎ チングンサイ コーン たけのこ ④にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ にんにく りんご	③とりがらスープ うすくちしょうゆ ちゅうかだし ④テンメンジャン こいくちしょうゆ いちみとうがらし	721 757	29.5 33.9
22 金	①コッペパン 	②牛乳	③ミートボールのトマト煮 ④カラフルガーリックソテー ⑤手作りさつま茶マフィン	①コッペパン ③オリーブあぶら さんおんどう でんぶん ④オリーブあぶら ⑤ケーキミックス サラダあぶら さつまいも さとう	②ぎゅうにゅう ③ミートボール ④とろり ⑤とうにゅう	③たまねぎ セロリ エリンギ ひらたけ しめじ プロッコリー マッシュルーム にんにく トマト ④ピーマン にんにく アスパラガス ⑤ちやのは	③ケチャップ のうこうソース マッシュルーム にんにく トマト ④ピーマン にんにく アスパラガス ④コンソメ こしょう うすくちしょうゆ	689 937	25.7 31.1

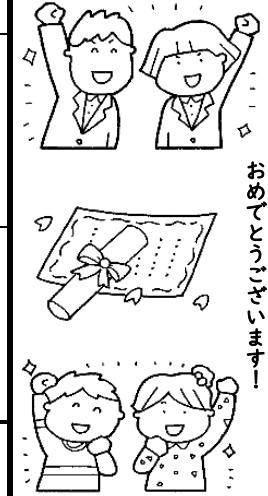
◆◆ 【献立名の番号について】献立名と、その料理に使用している食品に同じ番号をつけています。◆◆

◆◆ 【国体応援献立】は8日、【薩摩川内食育の日】は18日です。◆◆

◆◆ ◆印が付いている料理は、中学3年生のリクエストメニューです。(詳しくは1月の食育により書いてあります。)◆◆

令和6年度4月の献立表は4月8日(月)に配布します。薩摩川内市のホームページには、3月29日頃に掲載する予定です。

進級・卒園・卒業



1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

朝食を毎日とった

規則正しい時間に食事をした

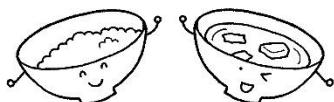
肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた

塩分・脂質・糖分のとりすぎに気をつけた

栄養バランスのよい食事を心がけた

食品表示を見るように心がけた

地域の食材や食文化について理解した



災害時に役立つ力 鍋でごはんを炊こう

★水は、米の重さの1.5倍、体積の1.2倍です。

- ①米 (一人分80g) をはかつて、洗う。
- ②水をはかり、30分以上吸水させる。
- ③沸騰するまで強火で加熱し、ふたが動いて湯気が出たら中火で5~7分、水が引いてふたが動かなくなったら弱火で約15分炊く。
- ④ふたを開けずに約10分蒸らす。

