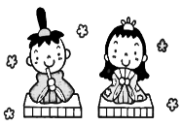
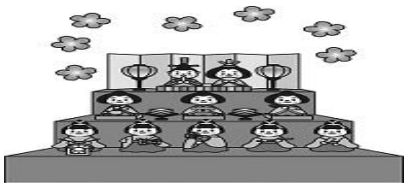
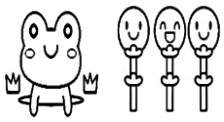


令和5年度

3月 こんだてよていひょう

薩摩川内市立里学校給食センター

月	火	水	木	金
ひなまつり 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の行事と日本のひいな遊び（公家の間で行われていた）が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。 	**甘酒と白酒** 『うれしいひな祭り』の歌に出てくる「白酒」は、歌詞からも連想されるようにお酒の一種です。一方、「甘酒」は名前こそ酒がついていますが、ふつうアルコール分はありません。この二つ、似ているようでじつは作り方が違います。白酒は蒸したもち米と米こうじにみりんや焼酎を混ぜて熟成させ、出来たもろみをすりつぶして作ります。甘酒はご飯やおかゆに米こうじを混ぜ、一定の温度に保って作られます。子どものみなさんは、枕の歌にはどうぞ甘酒の方を召し上がってください（ただし甘酒には酒かすを使用して作られるものがあり、その場合はアルコール分を含むので注意します）。甘酒は「ジャパニーズ・ヨーグルト」ともいわれ、ビタミンB群を豊富に含み、元気も出ます。 	★＿＿はリクエストメニューです。 おもに体をつくるもとになる食品 おもにエネルギーのもとになる食品 おもに体の調子を整えるもとになる食品 エネルギー・たんぱく質 幼稚園 小学校 中学校	1 ② ④さばとわかめのごま和え ⑤ひなあられ ★①ちらしずし ②魚そうめん汁 おもに体をつくるもとになる食品：①とりにく・さつまあげ・たまご ②ぎゅうにゅう ④さば・わかめ おもにエネルギーのもとになる食品：①こめ・ごま・さとう・あぶら ⑤ひなあられ ④さとう・ごま おもに体の調子を整えるもとになる食品：①にんじん・しいたけ・たけのこ・ごぼう・グリンピース ③にんじん・えのきたけ・はねぎ ④キャベツ・にんじん・コーン 幼稚園 570kcal ， 21.8g 小学校 665kcal ， 24.7g 中学校 798kcal ， 29.0g
4 ② ④ブロッコリーの中華和え ①麦ごはん ③麻婆豆腐 ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・とうふ・あかみそ ①こめ・むぎ ③あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら ④さとう・ごまあぶら ③たまねぎ・にんじん・しいたけ・きくらげ・たけのこ・にんにく・しょうが・グリンピース・ねぎ ④ブロッコリー・キャベツ・にんじん 519kcal ， 19.0g 624kcal ， 26.5g 769kcal ， 32.2g	5 ② ★④フルーツポンチ ①麦ごはん ③ハヤシライス ②ぎゅうにゅう ③ミートボール・ぎゅうにく・チーズ・スキムミルク ①こめ・むぎ ③じゃがいも・あぶら・さとう ④ファイバーゼリー ③たまねぎ・にんじん・グリンピース ④パイン・りんご・もも 575kcal ， 18.8g 651kcal ， 21.0g 856kcal ， 26.5g	6 ② ④ひじきの炒め物 ①麦ごはん ③高野豆腐の卵とじ ②ぎゅうにゅう ③ウインナー・こうやどうふ・たまご ④ぶたにく・ひじき・あぶらあげ ①こめ・むぎ ③あぶら・さとう ④さとう・あぶら ③にんじん・たまねぎ・キャベツ・しいたけ・グリンピース ④にんじん・しらたき・えだまめ 564kcal ， 23.2g 675kcal ， 27.6g 839kcal ， 33.8g	7 ② ★④タンドリーチキン ①麦ごはん ③シェルマカロニスープ ②ぎゅうにゅう ③ウインナー ④とりにく・ヨーグルト ①こめ・むぎ ③じゃがいも・シェルマカロニ ③にんじん・たまねぎ・キャベツ・こまつな ④にんにく・しょうが・たまねぎ 530kcal ， 22.3g 652kcal ， 27.9g 814kcal ， 34.6g	8 ② ④アップルドレッシングサラダ ①麦ごはん ★③ウインナーとキャベツのシチュー ②ぎゅうにゅう ③ウインナー・ぎゅうにゅう・スキムミルク ①こめ・むぎ ③あぶら・じゃがいも・こむぎこ・マーガリン ④さとう・あぶら ③たまねぎ・にんじん・キャベツ・ブロッコリー ④キャベツ・にんじん・コーン・ブロッコリー・りんご 遠足 635kcal ， 21.2g 790kcal ， 25.8g
11 ② ★④砂肝とポテトのスパイシー揚げ ①麦ごはん ③中華ポトフ ②ぎゅうにゅう ③とりにく ④とりぎも ①こめ・むぎ ③じゃがいも・ごまあぶら ④じゃがいも・でんぷん・さとう・あぶら ③キャベツ・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・にんにく 540kcal ， 21.2g 646kcal ， 25.1g 802kcal ， 30.5g	12 ② ④キャベツの三杯酢 ①麦ごはん ③じゃがいものそぼろ煮 ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・あつあげ ④かつおぶし ①こめ・むぎ ③じゃがいも・さとう・でんぷん・あぶら ④さとう ③にんじん・たまねぎ・グリンピース・しらたき・しょうが ④キャベツ・だいこん 538kcal ， 20.4g 638kcal ， 23.8g 卒業式	13 ② ④鶏肉とポテトのレモン和え ①麦ごはん ③中華コーンスープ ②ぎゅうにゅう ③とりにく・たまご ④とりにく ①こめ・むぎ ③ごまあぶら・でんぷん ④じゃがいも・でんぷん・あぶら・さとう ③にんじん・えのきたけ・きくらげ・こまつな・コーン ④パセリ・レモン 550kcal ， 21.3g 657kcal ， 25.3g 814kcal ， 30.9g	14 ② ④スタミナ納豆 ①麦ごはん ③かねん団子汁 ②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ ④ぶたにく・だいず・なっとう・あかみそ ①こめ・むぎ ③さつまいも・だんごのこな ④ごまあぶら・さとう・ごま ③キャベツ・にんじん・しいたけ・こまつな・はねぎ ④にら・にんにく・しょうが 531kcal ， 21.9g 633kcal ， 25.6g 785kcal ， 31.3g	15 ② ④いちごのケーキ ①キムチチャーハン ③餃子の具スープ ①ぶたにく ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④たまご・ぎゅうにゅう・なまクリーム ①こめ・カルシウムまい・ごまあぶら ③タンメン・あぶら・ごまあぶら ④こむぎこ・さとう・いちごジャム・あぶら・マーガリン ①にんにく・にんじん・コーン・はくさいキムチ・えだまめ ③にんにく・にんじん・たまねぎ・はくさい・チンゲンサイ・コーン・にら ④いちご 586kcal ， 20.5g 699kcal ， 24.1g 872kcal ， 29.3g



3月 こんだてよていひょう No.2

薩摩川内市立里学校給食センター

18	19	20	21	22
② ④野菜のレモン和え ①（麦ごはん） ③ポークカレーライス	② ④コロッケ ①麦ごはん ★③ピリ辛みそ汁	春分の日	② ④キャベツのガーリックソテー ①麦ごはん ③ポークビーンズ	② ④ポテトサラダ ①ピザコッペパン ④野菜のカレースープ
②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・チーズ・スキムミルク ④わかめ	②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ・わかめ・おから・むぎみそ ④ぎゅうにく	おもに体をつくる もとになる食品	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・だいず ④ベーコン	①フランクフルトソーセージ・チーズ ②ぎゅうにゅう ③とりにく
①こめ・むぎ ③じゃがいも・あぶら ④さとう	①こめ・むぎ ③じゃがいも ④じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら	おもにエネルギーの もとになる食品	①こめ・むぎ ③じゃがいも・あぶら・さとう ④オリーブオイル	①コッペパン・あぶら ③じゃがいも ④じゃがいも・マヨネーズ
③にんじん・たまねぎ・カリフラワー・りんご・グリンピース・にんにく・ブルーン ④キャベツ・にんじん・コーン・レモン	③たまねぎ・にんじん・はくさい・はねぎ ④たまねぎ	おもに体の調子を整える もとになる食品	③にんにく・にんじん・たまねぎ・えだまめ ④にんにく・にんじん・キャベツ	①たまねぎ・パセリ ③にんじん・たまねぎ・キャベツ・ブロッコリー ④コーン・にんじん・えだまめ
553kcal ， 20.4g	卒園式	エネルギー・たんぱく質 幼稚園	春休み	春休み
661kcal ， 23.7g	631kcal ， 17.4g	小学校	636kcal ， 25.0g	卒業式
825kcal ， 28.9g	756kcal ， 19.8g	中学校	789kcal ， 30.5g	834kcal ， 31.9g

幼稚園 ～ 中学校 計１２年間

給食リクエスト献立 No.2

献立名に★＿＿＿があるメニューは里中学校３年生からのリクエストメニューです。

中学校3年生のみなさんが学校給食を食べる回数も、残りわずかとなってきました。先月に引き続き、３月の給食にも、リクエストによる献立を取り入れています。給食の思い出や感想などもご紹介いたしますのでご覧ください。

卒業前にもう一度食べたい給食ランキング

1 ツナとポテトのヨーグルトグラタン　(2/27)

2 焼きプリンタルト　(2/16)、鶏飯どんぶり　(2/5)、担々麺　(2/21))

フルーツポンチ　(2/8、3/5)、イタリアンハンバーグ　(2/29)

☆ 毎日、今日の給食は何か楽しみで献立を見ていました。毎日おいしい給食をありがとうございます。

☆ いつも美味しい給食をみんなで食べれて毎日楽しかったです。もう少ししたら食べられなくなるんだと思うとさみしいです。12年間ありがとうございました。

☆ 僕の体の半分は給食でできているといっても過言ではありません。残りの給食も楽しみにしています。

☆ 僕は食べることが好きなので、給食は楽しみの一つでした。いつも2、3時間目になると「お腹すいたー」とずっと言っていました。給食の時はたくさん食べてお腹いっぱいになることができてうれしかったです。