

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

令和6年

3月

給食配膳図 & ひとくちメモ

今日の給食

今日の給食

1

フルーツポンチ

マーシャル
ジャム
コッペパン

マカロニグラタン
ふうに(パン粉そ)

今日から3月。今月の給食にはもうすぐ中学校を卒業する入来中と祁答院中の3年生がもう一度食べたいと思う献立をいくつか計画しました。献立表に★印がついています。全員にとっても、今の学年最後の月です。マナーを守り、楽しい給食時間にしましょう

4 いわしのみぞれにごまいため いりきまいごはん さつまじる 日本が世界の中でも長寿の国なのは『日本型食生活』のおかげです。ごはんを主食として、魚や豆製品で蛋白質をとり、たっぷりの野菜や海藻・きのこなどを使った献立を組合わせた食事のことをいいます。動物性脂肪や塩分・砂糖の摂りすぎを避けた体にやさしい献立になります。	5 はるさめのすのもの ひじきのり ごはん とうふのちゅうかに 人間の体に必要な栄養素は、40種類以上もあり、どれも全て大切ですが、なかでも特に体と心の健康と成長に重要な働きをするのが五大栄養素といわれるものです。炭水化物、脂質、蛋白質、無機質、ビタミンの5種類で毎日の給食にはバランスよく含まれるように計画してあります。	6 バナナッツ あおのりふうみ しよくパン カレースープに バナナは、健康の秘訣に朝食で食べる人がいたり、スポーツ選手が補食に食べたりと、栄養たっぷりのので大活躍のくだものです。乾燥させると栄養素がギュッと凝縮されて、ミネラルや食物繊維を多くとることができます。今日はバナナチップとナッツを使った青のり風味のかみかみ献立です。	7 あげごぼうのピーナツあえ さつませんまい まいごはん おやこ どんぶりのぐ 揚げごぼうのピーナツ和えは、中学校3年生からアンコールされた献立です。細く切ったごぼうに小麦粉をまぶして油で揚げた後、手作りの甘辛いたれとピーナツを絡めてあります。ごぼうは、食物繊維が多く、独特の風味が特徴の野菜です。今回は、にんじんも加えて、彩りよくしあげました。	8 アップルサラダ メロンパン スパゲティ ミートソース メロンパンは、砂糖たっぷりなので、ふだんの給食では出ませんが大人気のアンコール献立です。ミートソースは、ミートが肉なので名前のとおり、挽肉たっぷりですが給食ではたくさんの野菜と小さく砕いた大豆も入れて作っています。肉に負けない栄養をもつ大豆を入れるのは給食ならではのです。
11 ツナポテトソテー いりきまい ごはん あまみのけいはん ふうどんぶりのぐ 奄美の鶏飯は、鹿児島県奄美大島の郷土料理です。給食用にアレンジして具入りのスープにしています。ご飯にかけて、のりをちらして食べましょう。さて、中学校3年生の皆さんは、9年間の最後の給食です。毎日食べた給食の内容が、少しでも、これからの食生活の参考になれば幸いです。	12 ごぼうみそ ごはん かいかに かわどろつじょうたいぼそん皮に泥が付いた状態で保存すると風味を保つことができるのが、ごぼうです。日本には中国から薬として伝わりました。食物繊維が多く、腸内の体に有害な物質を追いついてくれます。煮物、炒め物、汁物といろんな料理に使われます。特に和食で大活躍する野菜です。	13 ミートサンドのぐ ミルメーク ひらビーフの スープに ドッグパン ミルメークは、昭和42年に開発されました。栃木県の学校給食で、「子ども達が牛乳を残さずおいしく飲むには」という課題に取り組み、試作を重ねて開発に成功。「コ-ヒ-牛乳の素」として全国的に売られるようになりました。名前の由来は、牛乳で作るのでミルクとメイクからきているそうです。	14 あげレバーのあまからあえ そくせきづけ さつませんまい まいごはん ぐだくさん みそしる 給食には、毎月1回レバー料理が登場しています。レバーは動物の肝臓で、鉄分が多いので、食べることで貧血予防に役立ちます。入来肉屋さんがていねいに切って届けてくれたものに下味をつけ、でん粉をまぶして油で揚げ、別に作ったたれと絡めて仕上げています。	15 カラフルポンチ ミルクパン デミシチュー 人間の骨や歯を作り、じょうぶな状態を保つのに欠かせないのがカルシウムです。乳製品や小魚、海藻などに多く含まれています。カルシウムは、日本人の食生活で不足しがちな栄養素のひとつです。給食では、成長期の子どもたちにしっかりとカルシウムをとってもらうために、毎日牛乳がついています。
18 かみかみいそミックス いりきまいごはん いりどり 鶏肉は、柔らかくて味に癖が少なく、食べ易いので、いろいろな料理に使われる身近な材料のひとつです。給食では、鹿児島県内産の鶏肉の「もも肉」と「胸肉」を献立によって使い分けています。もも肉はやや脂肪が多く、味にこくがあり、胸肉は脂肪が少なくあっさりしているのが特徴です。	19 ハニーサラダ カルシウムまい いりごはん まあぼう はるさめ 麻婆は、中国四川省という所の料理で、普通は唐辛子たっぷりでピリピリ辛いのが特徴ですが、給食では辛さ控えめでしあげてあります。今日は、時間が経っても、伸びにくい緑豆春雨が主役の麻婆です。ハニーサラダのハニーは、はちみつ、蜂蜜の意味、手作りドレッシングには蜂蜜を入れて作ってあります。	20 しゅんぶん 春分の日	21 にこみふうハンバーグ そえやさいソテー さつませんまい まいごはん ラビオリスープ ラビオリは、小麦粉を使ったイタリアのパスタ料理のひとつです。薄くのばした生地の中に味付けした肉や野菜などの具を挟んで作られています。ハンバーグは、昔、ドイツの港町ハンブルクで働く人達に人気があったタルタルステーキが始まりのようです。手作りのたれをかけて届けます。	22 ごまマヨサラダ コッペパン カレーうどん 今日のうどんは、みんなが好きなカレー味です。カレーの味付けは一般的に食欲をそそると言われます。カレー粉は、たくさんの種類の香辛料を混ぜて作られます。組み合わせ次第で、色・味・辛さ・香りなどが違うカレー粉ができるそうです。今年度の最後の給食できるだけ残さず食べましょう。

春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

朝ごはんを食べると、どんなよいことがあるのでしょうか。

●一日を元気にスタートできる

体温が上がり、体が目覚めます。

●集中力がアップする

エネルギーが行きわたり、やる気が出ます。

●うんちが出やすくなる

腸が刺激され、働きがよくなります。

●生活リズムが整う

決まった時間の食事が、よい生活リズムを作ります。

令和5年度が事故なく無事に終わろうとしています。一年間ありがとうございました。