

令和6年度 3月こんだてよていひょう



### 12		薩摩川内市立里学校給食センター			THE PARTY OF THE P
(0.2) (1.1 を) (1.2	月	火	水	木	金
(0.2) (1.1 を) (1.2	3	4 2/3	5	6 0 =	7 ★里中学生考案献立★
② (4) (1 日	MLK	MLK			
② (中) (中	01) to 1 57 2 5	O-LOODS TH	0++ www.		のまたらたのサカルカの
②きらしまし ③はんべんのすましげ ②はあのみずけ ②さらします ②さらします ②さらします ②さらします ③なおちスープ ③はおいた。 (20年) (20年		やさい	母素プラクとはフ	_	
Schick - 1958年7 年至日	©URBSN	りそえ野来		じみかん来汁	
Schick - 1958年7 年至日					
金融の大人の可食以下 金融の大きに 金融の大きに 金融の下の 金融の	① ちらしず し	① ★ わかめごはん	①コッペパン	①麦ごはん	①カレーピラフ
2番の 5 に 5 つ	I* Z	はくさい しる	③ ★ わかめうどん 		_
20月から、このもつかり 名とうら、おから、おき 2つまが 20月が 20月が 20月が 20月が 20月が 20月が 20月が 20月	①とりにく・さつまあげ・たまご	①わかめ	②ぎゅうにゅう	② ぎ ゅうにゅう	①ウィンナー
### (### 15 50 10 10 10 10 10 10				③とりにく・さつまあげ・あつあげ	
□ 日			さつまめけ		
38年の日 - そこう 38年の日 - 日本 -			_	①こめ・むぎ	
### DEPTITION - CITED	⑤ひなあられ	④でんぷん・あぶら・ごまあぶら	9		
語せいたが、				000	世心のにノ じもりにめに
33年Aのかただったは25 612 keal 26.0 g 467 keal 16.7 g 449 keal 20.8 g 523 keal 19.3 g 631 keal 23.4 g 532 keal 29.9 g 643 keal 27.5 g 532 keal 29.9 g 643 keal 27.5 g 853 keal 33.5 g 10 keal 27.5 g 10 keal 27.			③たまねぎ・にんじん・ほししいたけ	③ほししいたけ・こんにゃく	· · · · · · · · · · · · · · · · ·
52 とは 1 と 1 と 1 と 1 と 1 と 1 と 1 と 1 と 1 と					
662 kcal 28.3 g		G/CV1C/0 - Ox 3/3 - 1c/0/c <	⊕C1& J	⑤みかんかじゅう	©127012 \
10	612 kcal , 26.0 g	467 kcal , 16.7 g	449 kcal , 20.8 g	523 kcal , 19.3 g	631 kcal , 23.4 g
10					
● (株) アンノス (中のみ) (中のみ		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	_	, ,	, ,
#パン配をトッセング (おおん)・フェース (中のみ) (のまた)・フェース (中のみ) (のまた)・フェース (中のみ) (のまた)・フェース (のまた)・フェース (のまた)・フェース (のまた)・フェース (のまた)・フェース (のまた)・ファース (ロース・アース・アース・アース・アース・アース・アース・アース・アース・アース・ア			MLK	13	2
#バタ報告トッピング (おお祝いケーキ (中のみ) (少量ではん (の)	④ ドリアソース	④★カットステーキの和風おろしソースかけ	④花野菜のガーリックソテー	④きびなごの天ぷら	④ひじきとくるみの炒め物
のテキンドリア (グラキップライス) の表さはん のコンソススープ の美にくさんみそ のスンネのミートソース の名のこのう 3のカカげ・おから・みそ イース (Aペーコン のどの・むぎ 3のもから 3のものが	*パン粉をトッピング	®お祝いケーキ (中のみ)		⑤そえ野菜 ⑥タルタルソース	
②コンソメスープ ②東だくさんみぞ計 ③ペンネのミートソース ②とりだんご計 ③高野豆腐の顔とし ②きゅうにゅう ②きゅうにゅう ②きゅうにゅう ③なたコン・ウィンナー ③ありあげ・おから・みそ ④きゅうにく・だいす ③なただんご(とりにく)・とうふ ③ウィンナー・こうやどうふ・たまこ ④かのじ ジョン・カース (おから・みそ ④きゅうにく) ①こめ・むぎ (カバコ) ②しゃがいも (カボシー) ③アン・マーブリン・さとう (カボシー) ③アン・コン フッ・オリーフオイル (カボシー) ③アン・さとう・しゃがいも (カボシー) ④なとう・あぶら ④とウェッツ・オリーフオイル (カボシー) ⑤とか・むぎ (カバン・・あり) ⑤とか・むぎ (カバン・・カル・はくざい・はねぎ (カイン・カル・はくざい・はねぎ (カイン・カ・ス) (カイン・カーン・ロル・ロン・カル・ロン・カル・ロン・カル・ロン・カル・ロン・カル・ロン・カル・ロン・カル・ロン・カル・ロン・カル・ロン・カル・ロン・ ○カルクル・フィン・カル・ロン・カル・ロン・カル・ロン・ ○カルクル・フィン・カルフラワー (カルト・ロン・カル・ロン (カルクル・ファン・カル・ロン) (カルクル・ロン・カル・ロン・カル・ロン) (カルクル・ロン・カル・カル・カル・ロン・カル・カル・ロン・カル・カル・ロン・カル・ロン・カル・カル・カル・ロン・カル・ロン・カル・ロン・カル・ロン・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・					
②コンソメスープ ②実だくさんみぞ針 ②ペンネのミートソース ②とりだんご針 ③高野豆腐の顔とし ②通野豆腐の顔とし ②高野豆腐の顔とし ②きゅうにゅう ②さゅうにゅう ②さゅうにゅう ③なたこく・さゅうにく・だいす ③なたたべく(とりにく)・とうふ ③ウィンナー・こうやとうふ・たまて ④ホーコン ①こめ・むぎ ③イルニン ②アンネ・マーガリン・さとう ③インス・マーガリン・さとう ③インス・マーガリン・さとう ③インス・マーガリン・さとう ③インス・マーガリン・さとう ④オースル・はくさい・はがら ④こむぎ ④イルにく・しゅうが ⑤ケーキ(中のみ) ③にんしん・しゅじ ③4にんしん・しゅじ ③4にんしん・しゅじ ⑤ケーキ(中のみ) ⑤カルシル・フィ (たまねぎ 4にんしん・しょうが ⑤オーペン・カリフラワー ブロッコリー・コーン ブロッコリー・コーン ブロッコリー・フ・にんにく・さやいんげん ⑤ロッコリー・コーン ブロッコリー ⑥4にく・しゃんにく・さやいんげん ⑤ロッコリー・コーン 「のりゅうにく・さかいんげん ⑤オーイン・ 「のりゅうにく・さかいんげん ○日本・大きなき ④にんしん・はくさい・はなき ○月ルタルソース(とりにく) えだまめ ④はんしん・はくさい・はなき ○月ルタルソース(とりにく) えだまめ ⑥4にんしん・ほくさい・はなき ○月ルタルソース(とりにく) えだまめ ⑥4にんしん・はくさい・はなき ○月ルタルソース(とりに) えだまめ ⑥4にんしん・はくさい・はなき ○月ルタルソース(とりに) えだまめ ⑥4にんしん・はくさい・はなき ○月ルタルソース(とりにく) えだまめ ⑥4にんしん・はくさい・はなき ○月ルタルソース(とりにく) えだまめ ⑥4にんしん・はくさい・はなき ○月ルタルソース(とりに) えだまめ ⑥4にんしん・はくさい・はなき ○月ルタルソース(とりにく) えだまめ ⑥4にんしん・はくさい・はなき ○月ルタルソース(とりにく) えだまめ ⑥4にんしん・はくさい・はなき ○月ルタルソース(とりにく) えだまめ ⑥4にんしん・はくさい・はなき ○月ルタルソース(とりにく) えだまめ ○月ルタルソース(とりにく)・カぶら ④くるか ○日本・大きない はなき ○日本・大きない・はなき ○日本・大きない・はなき ○日本・大きない・はなき ○日本・大・大きない・はなき ○日本・大きない・はなき ○日本・大きない・しばら ○日本・大きない・しばら ○日本・大・大きない・しばら ○日本・大・大きない・しばら ○日本・大・大きない・しばら ○日本・大・大きない・しばら ○日本・大きない・しばら ○日本・大・大きない・しばら ○日本・大・大きない・しばら ○日本・大きない・しばら ○日本・大きない・レース・大きない・レース・大きない・レース・大きない・レース・大きない・レース・大きない・レース・大きない・レース・大きない・レース・大きない・レース・大きない・レース・大きない・レース・大きない・レース・大きない・レース・大きない・レース・レース・レース・レース・レース・レース・レース・レース・レース・レース				***	1 × ×
2 きゅうにゅう 2 きゅうにゅう 3 のみあげ・おから・みそ 3 のがたにく・ぎゅうにく・だいす 3 にくだんこ(とりにく)・とうふ 3 ウィンナー・こうかどうふ・たまこ 4 ペーコン 1 のと 5 のがたにく・ぎゅうにく・ぎゅうにく・だいす 3 にくだんこ(とりにく)・とうふ 3 ウィンナー・こうかどうふ・たまこ 4 ペーコン 1 のよう 5 ののと	①チキンドリア(ケチャップライス)	①麦ごはん	①ロールパン(数1 ぶ2)	10.7	①麦ごはん
3あつあげ・おから・みそ 名ぎゅうにく・だいず 子一ス 名 の では	③コンソメスープ	③実だくさんみそ沿	③ペンネのミートソース	③とりだんご 消	③高野豆腐の姉とじ
3あつあげ・おから・みそ 名ぎゅうにく・だいず 子一ス 名 の では					
②とりにく・スキムミルク・チーズ					
のこめ・むぎ ③dあぶら ③cvがいも 4あぶら ③cvがいも 4のこめ・むぎ ③dあぶら ③cvがいも 4のこめ・とのさ ③cvがいも 4のでは、					
34あぶら ③じゅがいち ④ちさとう ④だっとう ④だっとう ④だっとう ⑤ケーキ(中のみ) ③にんじん・しめじ ③体にんしん・たまねぎ ④にんにく・えだまめ ④にんにく・しょうが ⑤がしい・コーン・にんにく・えだまめ ④にんにく・しょうが ⑤がカリー・コーン 「604 kcal 、 23.4 g					
3 じゃかいも 45さとう 6ケーキ (中のみ) 3にんじん・しめじ 3にんじん・トマト 3にんじん・しんが 3にんじん・たまねぎ 3年ペツ・こまつな 3にんじん・たまねぎ 3年ペツ・元かい 5プロッコリー・コーン 5元んにく・しょうが 5プロッコリー・コーン 7ロッコリー 69ルタルソース (たりな) 3年ペツ (年かん) 3年ペペツ (日本のよ) 3にんじん・したけんにく・えだまめ 9元んにく・しょうが 5プロッコリー・コーン 586 kcal 24.4 g 599 kcal 26.6 g 675 kcal 30.9 g 664 kcal 26.6 g 673 kcal 28.1 g 846 kcal 31.2 g 914 kcal 33.5 g 平業式 801 kcal 32.1 g 817 kcal 34.2 g 19 かんじん 4797 M・レッソグ サラゲ (中のみ) 3年マベツ・高リフラワー 3年分の日 マグ・カリフラワー 3年分の日 マグ・カリフラワー 3年マベツ・高リンルス 40 kcal 22.8 g 515 kcal 22.7 g 664 kcal 25.6 g 673 kcal 30.9 g 664 kcal 26.6 g 673 kcal 34.2 g 19 kcal 33.5 g 平業式 801 kcal 32.1 g 817 kcal 34.2 g 19 kc					
③中々ペツ・こまつな ③にんじん・しめじ ③体にんじく・たまねぎ ④しめじ・コーン・にんにく・えだまめ 「あかピーマン・カリフラワー 「多州タルリース(ピクルス) 「金川人に人・さやいんげん 「あり、タルリンース(ピクルス)」 「金川人に人・さやいんげん 「あり、タルリンース(ピクルス)」 「金川人に人・さやいんげん 「あり、タルリンース(ピクルス)」 「金川人に人・さやいんげん 「おもんに人・さかいんげん」 「カリカルト」 「金川人に人・さかいんげん」 「カリカルト」 「金川人に人・さかいんげん」 「カリカルト」 「金川人に人・さかいんげん」 「金川人に人・さかいんげん」 「カリカルト」 「金川人に人・さかいんげん」 「金川人に人・さかいんげん」 「カリカルト」 「金川人に人・さかいんげん」 「カリカルト」 「金川人に人・さかいんげん」 「金川人に人・さかいんげん」 「金川人に人・さかいんげん」 「金川人に人・さかいんげん」 「金川人に人・さかいんげん」 「金川人に人・さかいんげん」 「金川人に人・さかいんげん」 「金川人に人・さかいんげん」 「金川カルト」 「金川人に人・さかいんげん」 「金川人に人・さかいんがん」 「金川人に人・大きねぎ・キャベツ・ほんだん。「本はん」では、はねぎ、にんん・はねぎ、にんん・はねぎ、にんんでんでんでんでんでんでんでんでんでんでんでんでんでんでんでんでんでんでん	00.00				
3年にんじん・たまねぎ はねぎ (日本化) (日本化) (日本化) (日本化) (日本化) (日本代)					
 ④しめじ・コーン・にんにく・えだまめ					
604 kcal , 23.4 g 586 kcal , 24.4 g 599 kcal , 26.8 g 571 kcal , 22.8 g 680 kcal , 25.6 g 657 kcal , 26.6 g 675 kcal , 30.9 g 664 kcal , 26.6 g 673 kcal , 28.1 g 846 kcal , 31.2 g 914 kcal , 33.5 g 卒業式 801 kcal , 32.1 g 817 kcal , 34.2 g 17					
680 kcal , 25.6 g 657 kcal , 26.6 g 675 kcal , 30.9 g 664 kcal , 26.6 g 673 kcal , 28.1 g 846 kcal , 31.2 g 914 kcal , 33.5 g 卒業式 801 kcal , 32.1 g 817 kcal , 34.2 g 17					
846 kcal , 31.2 g 914 kcal , 33.5 g 卒業式 801 kcal , 32.1 g 817 kcal , 34.2 g 17					
17 ② 18 ② 19 ② 20 20 21 ② 19 ② 20 21 ② 19 ② 20 21 ② 21 ② 21 ② 21 ② 21 ② 21 ② 21 ②					
(日) カーグルト (中のが) が が (中のが) が が (中のが) が が (中のが) (中のが) (中のが) (中のが) (中のが) (中のが)	. —		1.0	, ,	
®お祝いケーキ (前・) が		©∃ーグルト Mix	MILK	20	Z I
(のまれいケーキ (幼・小) (のまれいケーキ (幼・小) (のまれいケーキ (幼・小) (のまれいケーキ (幼・小) (のまれいケーキ (幼・小) (のまれい (のまれ) (④キャベツの 三杯酢	④アップルド レッシングサラダ	④ホキ天玉揚げ	10 A1 E1 69	④ フルーツポンチ
①景ではん の思えり黛素ではん できたはん のまではん		⑥お祝いケーキ(幼・小)	⑤ミニトマト (幼1 小・中2)	~	
- Vol. 20 10 10 10 10 10 10 10				🌣 春分の日 ヴァ	
- Vol. 20 10 10 10 10 10 10 10	①麦ごはん	①コッペパン	くりい くろまい ①要 入り黒米ごはん	Ex. 2	うしまざま ①麦ごはん
	I.E.		©ネスタ ៳ ネとはパ ③のっぺい計	المراقية المراقية	③ビーフカレー

914 KCal , 55.5 g	十未八	oui kcai ,	34.1 g	617 KCa1 , 34.2 g
18 @3-7/\\(\(\phi\rightarrow\righ	19 2	20		21 2
④アップルド レッシングサラダ	④ホキ天玉揚げ			④ フルーツポンチ
⑥お祝いケーキ (幼・小)	⑤ミニトマト(幼1 小・中2)	义义 3	Ľ	
		🌣 春分の	B ŸŸ	
①コッペパン	くりい くろまい ①栗入り黒米ごはん	کرننځ کر	ر. سر: الم	①麦ごはん
<u> </u>	I* Z	المجالية المجالة	4	③ビーフカレ ー
	====	" W		
②3ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	からだ		②ぎゅうにゅう
		1 . 44		③ぎゅうにく・だいず・ひよこまめ チーズ・スキムミルク
⑤ヨーグルト(中のみ)		もこになる良品		
①パン ③じゃがいも・こむぎこ	①こめ・くろごめ・くり			①こめ・むぎ
		おもにエネルギーの もとになる 食 品		③じゃがいも・あぶら
	0 0 111 011			④ナタデココ・さとう マスカットゼリー
				③たまねぎ・にんじん・えだまめ
	_	おもに体の調子を整える		にんにく・プルーン
④コーン・プロッコリー・りんご	⑤ミニトマト			④パイン・おうとう・みかん
480 kcal . 17.8 g	卒闌式		幼稚園	修了式
656 kcal , 23.9 g	682 kcal , 24.5 g	エネルギー・たんぱく質	小学校	721 kcal , 24.7 g
000 KCal , 25.9 g				
	18 (中のみ) (18 (中のみ) (18	18 (ローグルト (中のみ) (ローグルト) (ローグルト (中のみ) (ローグルト (ローグ



こんだてよていひょう

喜休み

26

薩摩川内市立里学校給食センター





でできょうしんきゅう いま ほごしゃ かた せんせいがた せいかつ けんこう 本業、進級おめでとうございます。今までは保護者の方や先生方がみなさんの生活や健康 のことを考えてくださったことも多かったと思いますが、これからは自分自身で考えて判断す る場面がきっと増えてくることでしょう。元気に充実した毎日を送ってください。食生活や栄 いまっ かん 養の面からみなさんへのメッセージです。

こわいよ!栄養のかたより…

主食やエネルギーのとりすぎ

肥満の原因になります。主 たまく ふくさい 食・副菜もそろえバランスよく 食べましょう。





カルシウムの不足

エネルギー・たんぱく質

中学校

じょうぶな骨や歯が作れなく なります。

ビタミン類の不足

皮ふが弱くなったり、とり目 になったり、全身の健やかな成 長が妨げられます。



食物せんいの不足



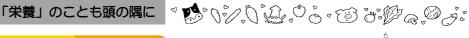
腸の中にガスがたまり、便秘 がたいちょう で大腸がんの原因になることも あります。

食べることを大切に!



「食べる」はみなさんの「生きる」を支え、健康の入り口になり、 **珍**り がとしないとのつながりやきずなを作ります。

まいになの た 毎日楽しく食べられること、そして食事をする時間を大切にするこ と。もちろん食べ物を大切に扱うことも忘れないでください。





「どんなものをいつ、どのくらい食べるのか」、そし て「今でけでなく、これからの長い先も考えた食べ がた 方」。「体の中でのおもなはたらきによる食品グルー プ」「五大栄養素」「主食・主菜・副菜」など給食の時 かん じゅぎょうとお まな た かた えいよう ちしき 間や授業を通して学んできた、食べ方や栄養の知識、そ してバランスよく食べるための技をこれからの生活で も、ぜひ生かしてください。

食卓の向こう側にも思いを寄せられる人に



まいにち しょくたく む かわ た もの つく ひと ひと そだ はこ ひと きゃく し 日日の食卓。その向こう側には、食べ物を作る人、とる人、育てる、運ぶ人、お客さんのために品 なもの。 物をそろえてお店を切り盛りする人、そして材料を集め、食べる人の健康を考えながら献立を決め、 こころ こ リょうりっく ひと 心を込めて料理を作る人たちがいます。 そんな社会の営みによって、ふだんの食生活が成り立ってい まも は かんしゃ こころ わす ることに思いを馳せ、感謝する心を忘れないでいてください。また食べ物を通して地球温暖化や環境 ラもんだいひんこん かくさ しゃかほんだい おも こころょ やさ ひと 問題、貧困や格差といった社会問題にも思いや心を寄せることのできる、優しい人であってほしいと 慧います。

4月からの目標

首券の資生活をふりかえり、4 首からの **後に関する首標を立ててみましょう。**

例/休日に家族の食事をつくる など





毎日朝食をとろう



毎日の給食は、薩摩川内市のホームページで写真を見ることができます。 薩摩川内市hp ⇒ メニュー ⇒ 子育て・教育 ⇒ 学校 ⇒ 小・中 学校 ⇒ 学校給食

5

