令和6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 |
|---|---|---|---|---|
| 3<br>②<br>④いわし梅みそ煮<br>⑤ひなあられ<br>①ちらしずし<br>③はんぺんのすまし汁 | 4<br>②<br>④とりのからあげ<br>⑤そえ野菜<br>①★わかめごはん<br>③白菜のみそ汁 | 5<br>②<br>④★ナッツごぼう<br>①コッペパン<br>③★わかめうどん | 6<br>②<br>④ごま酢和え<br>⑤みかん果汁<br>①麦ごはん<br>③割干大根の煮物 | 7 ✤里中学生考案献立✤<br>②<br>④きびなごの甘辛炒め<br>⑤もちクリームアイス<br>①カレーピラフ<br>③あおさスープ |
| ①とりにく・さつまあげ・たまご<br>②ぎゅうにゅう<br>③はんぺん・とうふ・わかめ<br>④いわし | ①わかめ<br>②ぎゅうにゅう<br>③とうふ・おから・みそ<br>④とりにく　⑤こぶちゃ | ②ぎゅうにゅう<br>③ぶたにく・だいず・わかめ<br>さつまあげ | ②ぎゅうにゅう<br>③とりにく・さつまあげ・あつあげ | ①ウィンナー<br>②ぎゅうにゅう<br>③あおさ・とりにく・たまご・とうふ<br>④きびなご　⑤にゅうるい |
| ①こめ・さとう・あぶら・ごま<br>⑤ひなあられ | ①こめ・むぎ<br>④でんぷん・あぶら・ごまあぶら | ①パン<br>③うどん<br>③④あぶら・さとう<br>④こむぎこ・ピーナッツ・アーモンド | ①こめ・むぎ<br>③じゃがいも<br>③④さとう<br>④ごま | ①こめ　①④あぶら<br>③ごまあぶら　④ごま　③④でんぷん<br>④⑤さとう　⑤もちごめこ |
| ①ほししいたけ・たけのこ・ごぼう<br>さやいんげん<br>①③にんじん<br>③えのきたけ・はねぎ | ③はくさい・えのきたけ・はねぎ<br>③④にんじん<br>④だいこん・しょうが・にんにく | ③たまねぎ・にんじん・ほししいたけ<br>はねぎ<br>④ごぼう | ③ほししいたけ・こんにゃく<br>さやいんげん・ほしだいこん<br>③④にんじん<br>⑤みかんかじゅう | ①コーン・えだまめ<br>①③にんじん・たまねぎ<br>③にんにく |
| 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 |
| 652 kcal　,　26.3　g | 642 kcal　,　22.9　g | 643 kcal　,　27.8　g | 668 kcal　,　23.2　g | 710 kcal　,　27.1　g |
| 777 kcal　,　29.3　g | 781 kcal　,　28.0　g | 816 kcal　,　34.9　g | 792 kcal　,　27.5　g | 833 kcal　,　33.5　g |
| 10<br>②<br>④ドリアソース<br>＊パン粉をトッピング<br>①チキンドリア（ケチャップライス）<br>③コンソメスープ | 11<br>②<br>⑤添え野菜<br>④★ｶｯﾄｽﾃｰｷの和風おろしｿｰｽかけ<br>⑥お祝いケーキ（中のみ）<br>①麦ごはん<br>③実だくさんみそ汁 | 12<br>②<br>④花野菜のガーリックソテー<br>①ロールパン（幼1 小2）<br>③ペンネのミートソース | 13<br>②<br>④きびなごの天ぷら<br>⑤そえ野菜　⑥タルタルソース<br>①麦ごはん<br>③とりだんご汁 | 14<br>②<br>④ひじきとくるみの炒め物<br>①麦ごはん<br>③高野豆腐の卵とじ |
| ②④ぎゅうにゅう<br>③ベーコン・ウィンナー<br>④とりにく・スキムミルク・チーズ | ②ぎゅうにゅう<br>③あつあげ・おから・みそ<br>④ぎゅうにく | ②ぎゅうにゅう<br>③ぶたにく・ぎゅうにく・だいず<br>チーズ<br>④ベーコン | ②ぎゅうにゅう<br>③にくだんご（とりにく）・とうふ<br>④きびなご<br>⑥タルタルソース（たまご） | ②ぎゅうにゅう<br>③ウィンナー・こうやどうふ・たまご<br>④ぶたにく・ひじき・あぶらあげ |
| ①こめ・むぎ<br>③④あぶら<br>③じゃがいも<br>④マーガリン・こむぎこ・パンこ | ①こめ・むぎ<br>④あぶら<br>④⑤さとう<br>⑥ケーキ（中のみ） | ①パン<br>③ペンネ・マーガリン・さとう<br>④ピーナッツ・オリーブオイル | ①こめ・むぎ<br>③パンこ・さとう・じゃがいも<br>③④でんぷん・あぶら　④こむぎこ<br>⑥タルタルソース（あぶら） | ①こめ・むぎ<br>③④さとう・あぶら<br>④くるみ |
| ③キャベツ・こまつな<br>③④にんじん・たまねぎ<br>④しめじ・コーン・にんにく・えだまめ | ③にんじん・しめじ<br>③④だいこん・たまねぎ・はねぎ<br>④にんにく・しょうが<br>⑤ブロッコリー・コーン | ③にんじん・トマト<br>③④にんにく・たまねぎ<br>④あかピーマン・カリフラワー<br>ブロッコリー | ③にんじん・はくさい・はねぎ<br>にくだんご（たまねぎ・にんじん）<br>③④しょうが　⑤キャベツ<br>⑥タルタルソース（ピクルス） | ③たまねぎ・キャベツ・ほししいたけ<br>えだまめ<br>③④にんじん<br>④いとこんにゃく・さやいんげん |
| 604 kcal　,　23.4　g | 586 kcal　,　24.4　g | 599 kcal　,　26.8　g | 571 kcal　,　22.8　g | 515 kcal　,　22.7　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<br>②<br>④キャベツの三杯酢<br>①麦ごはん<br>③じゃがいものそぼろ煮 | 18<br>⑤ヨーグルト（中のみ）<br>②<br>④ｱｯﾌﾟﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ<br>⑥お祝いケーキ（幼・小）<br>①コッペパン<br>③ミートボールとキャベツのシチュー | 19<br>②<br>④ホキ天玉揚げ<br>⑤ミニトマト（幼1 小・中2）<br>①栗入り黒米ごはん<br>③のっぺい汁 | 20<br>春分の日 | 21<br>②<br>④フルーツポンチ<br>①麦ごはん<br>③ビーフカレー |
| ②ぎゅうにゅう<br>③とりにく・あつあげ | ②③ぎゅうにゅう<br>③ミートボール（とりにく・ぶたにく）<br>スキムミルク<br>⑤ヨーグルト（中のみ） | ②ぎゅうにゅう<br>③とりにく・さつまあげ・とうふ<br>④ほき・あおさ | おもに体をつくる<br>もとになる食品 | ②ぎゅうにゅう<br>③ぎゅうにく・だいず・ひよこまめ<br>チーズ・スキムミルク |
| ①こめ・むぎ<br>③じゃがいも・でんぷん・あぶら<br>③④さとう | ①パン　③じゃがいも・こむぎこ<br>③ミートボール（パンこ・でんぷん）<br>マーガリン　③④あぶら　④さとう<br>⑥ケーキ（幼・小のみ） | ①こめ・くろごめ・くり<br>③さといも<br>③④でんぷん<br>④てんたま・こむぎこ・あぶら | おもにエネルギーの<br>もとになる食品 | ①こめ・むぎ<br>③じゃがいも・あぶら<br>④ナタデココ・さとう<br>マスカットゼリー |
| ③にんじん・グリンピース・たまねぎ<br>いとこんにゃく・しょうが<br>④キャベツ・だいこん | ③パセリ・たまねぎ<br>③④キャベツ・にんじん<br>④コーン・ブロッコリー・りんご | ③にんじん・だいこん・こんにゃく<br>ごぼう・ほししいたけ・ねぶかねぎ<br>⑤ミニトマト | おもに体の調子を整える<br>もとになる食品 | ③たまねぎ・にんじん・えだまめ<br>にんにく・プルーン<br>④パイン・おうとう・みかん |
| 545 kcal　,　20.2　g | 480 kcal　,　17.8　g | 卒園式 | エネルギー・たんぱく質　幼稚園 | 修了式 |
| 643 kcal　,　23.3　g | 656 kcal　,　23.9　g | 682 kcal　,　24.5　g | 小学校 | 721 kcal　,　24.7　g |
| 800 kcal　,　28.2　g | 762 kcal　,　30.1　g | 838 kcal　,　29.8　g | 中学校 | 881 kcal　,　29.9　g |

令和6年度

# 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

| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
|---|---|---|---|---|
| ②<br> <br>④ポテトサラダ<br> <br> <br>①ピザコッペパン<br>③野菜のカレースープ | 修了式<br> | 春休み | 春休み | 春休み |
| ①ポークフランク・チーズ<br>②ぎゅうにゅう<br>③とりにく・とうふ | おもに体をつくる<br>もとになる食品 | | | |
| ①パン・あぶら<br>③じゃがいも・マヨネーズ（卵不使用） | おもにエネルギーの<br>もとになる食品 | | | |
| ①パセリ<br>①③たまねぎ<br>③キャベツ・ブロッコリー<br>③④にんじん　④コーン・えだまめ | おもに体の調子を整える<br>もとになる食品 | | | |
| はるやすみ<br>卒業式<br>855 kcal　,　35.2　g | エネルギー・たんぱく質 | 幼稚園<br>小学校<br>中学校 | | |

ご卒業、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。食生活や栄養の面からみなさんへのメッセージです。

## 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、人と人とのつながりやきずなを作ります。

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。

## 「栄養」のことも頭の隅に

「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。

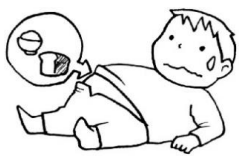
## 食卓の向こう側にも思いを寄せられる人に

毎日の食卓。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、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思います。

## 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。

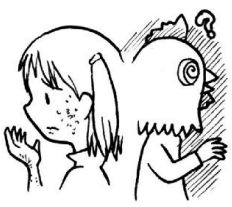


### カルシウムの不足

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

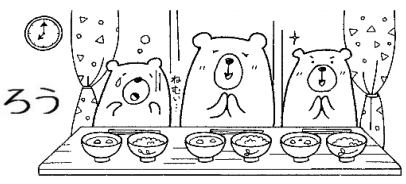
腸の中にガスがたまり、便秘や大腸がんの原因になることもあります。

## ４月からの目標

自分の食生活をふりかえり、４月からの食に関する目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

春休みも
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