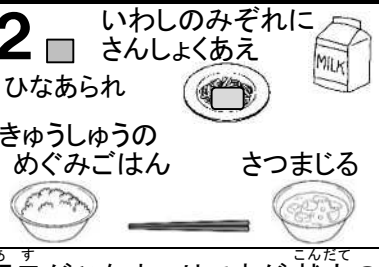
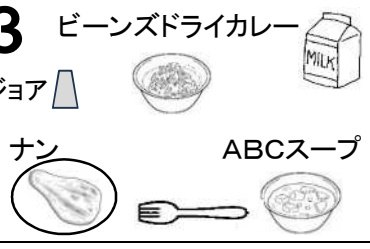
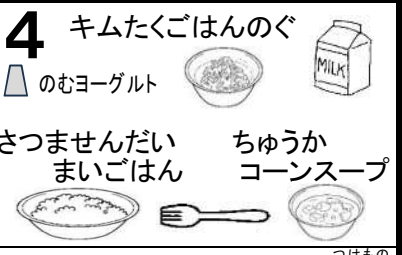
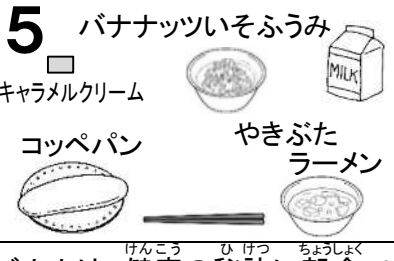
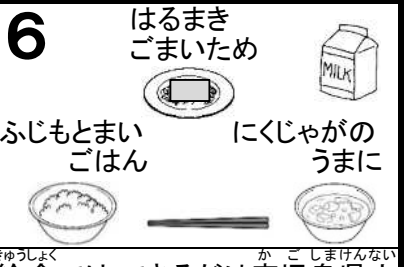
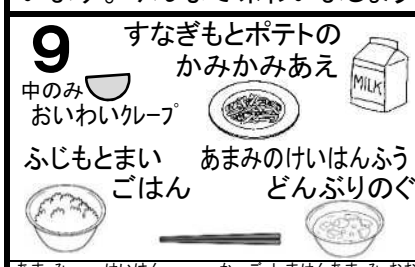
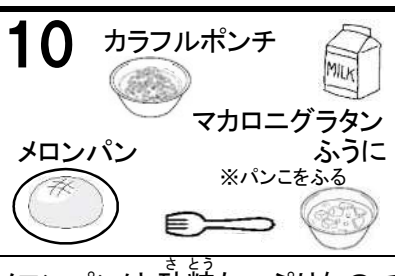
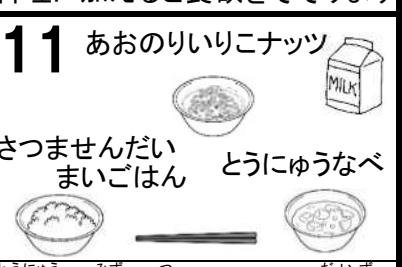
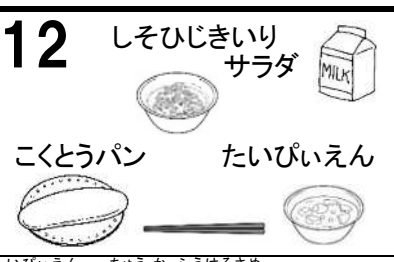
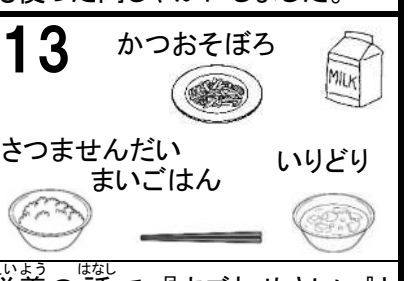
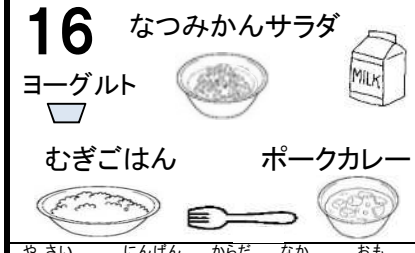
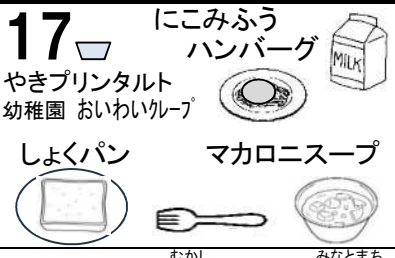
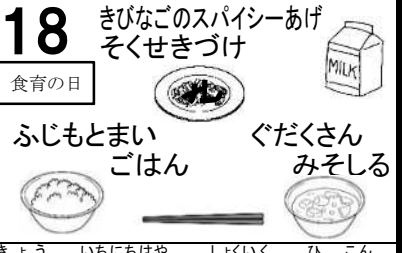
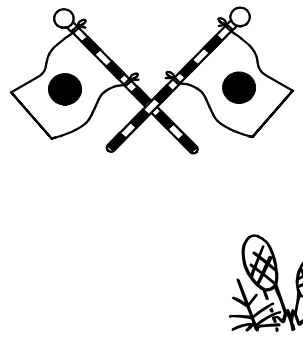
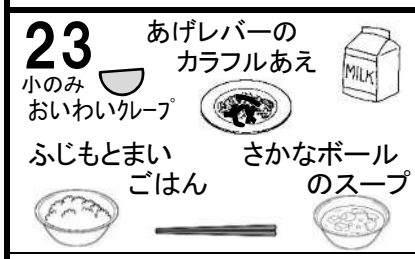
令和8年

3月給食配膳図 ＆ ひとくちメモ

今月の給食は，中学校3年生からのアンコール献立と，ごちそう献立が盛りだくさんになっています。

いよいよ今の学年最後の月です。そこでアンコール献立や，卒業・卒園・進級を控えたみなさんに応援やお祝いの気持ちをこめたごちそう献立をできるだけ取り入れました。今のメンバーがそろって食べるのもあとわずか，楽しい給食になるといいですね。 **※アンコール献立は，裏面に★印がついています。**

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 いわしのみぞれにさんしょくあえ ひなあられ きゅうしゅうのめぐみごはん さつまじる 	**3** ビーンズドライカレー ジョア ナン ABCスープ 	**4** キムたくごはんのぐ のむヨーグルト さつませんだいまいごはん ちゅうかコーンスープ 	**5** バナナッツいそふうみ キャラメルクリーム コッペパン やきぶたラーメン 	**6** はるまきごまいため ふじもとまいごはん にくじゃがのうまに 
明日がひなまつりですが,献立の関係で今日は一日早くひなあられを計画しました。そして,今月の給食には,もうすぐ中学校を卒業する3年生のみなさんがもう一度食べたい献立を幾つか取り入れました。献立表に★印がついています。みんなで味わいましょう	ナンは,インドやパキスタンなどで食べられているパンです。国によって形が少し違います。一般的によく知られているのは，今日の給食のナンのように，平たくつぶして引き伸ばした「大きなスリッパのような形のものです。カレーをつけて食べましょう。	キムたくごはんは，キムチと漬物のたくあんを主な材料にして具を作る混ぜご飯なので，頭文字をとってこの献立名になっています。ごまは，成分のほとんどが油で，小さい粒ながら，搾るとごま油がとれます。ごま油は風味がよく，料理に加えると食欲をそそります	バナナは，健康の秘訣に朝食で食べたり,スポーツ選手が補食に食べたりと，栄養たっぷりな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のかみかみ献立です。	給食では,できるだけ鹿児島県内で生産された物を使うようにしています。これを『地産地消』とか『地場産物活用』といいます。生活している土地は,食べ物にも人間にも同じパワーを与えてくれます。今日は奮発して県内産牛肉も使った肉じゃがにしました。
9 すなぎもとポテトのかみかみあえ 中のみおいわいクレープ ふじもとまいごはん あまみのけいはんふうどんぶりのぐ 	**10** カラフルポンチ マカロニグラタンふうに メロンパン ※パンこをふる 	**11** あおのりいりこナッツ さつませんだいまいごはん とうにゅうなべ 	**12** しそひじきいりサラダ こくとうパン たいぴぃえん 	**13** かつおそぼろ さつませんだいまいごはん いりどり 
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あります。ご飯にスープを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，明日で終わる9年間の給食の締めくくりに，お祝いデザート付きです。	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。マカロニグラタン風煮は，トッピング用の『からいりパン粉』付きです。パン粉・マーガリン・粉チーズ・粉茶を使って,時間をかけて乾煎りしました。ふりかけて配膳しましょう。	豆乳は,水に浸けておいた大豆をすり潰してから加熱し，搾ってできた牛乳のような白い液体です。大豆から作るので，体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれ，植物性なのでヘルシーな食品です。因みに，にがりを加えて加熱すると豆腐ができます。	太平燕は中華風春雨スープです。春雨は春にしとしと降る雨に似ていることからこの名前がつきました。じゃが芋やさつま芋の澱粉を原料にした物がよく売られていますが,給食では緑豆春雨を使っています。時間が経っても,のびにくく，つるんと食べられるからです。	栄養の話で，『まごわやさしい』ということばを聞いたことがありますか。食べ物の頭文字を並べたもので，まめ，ごま，わかめなどの海藻，野菜，魚，椎茸などのきのこ類，いも類のことです。どれも和食によく使われ，組み合わせて食べると健康につながります。
16 なつみかんサラダ ヨーグルト むぎごはん ポークカレー 	**17** にこみふうハンバーグ やきプリンタルト 幼稚園 おいわいクレープ しょくパン マカロニスープ 	**18** きびなごのスパイシーあげそくせきづけ 食育の日 ふじもとまいごはん ぐだくさんみそしる 	**19** フルーツあんにん つぶチーズパン デミシチュー 	**20** **春分の日** 
野菜は，人間の体の中で，主に体の調子を整える働きをするビタミンや食物繊維，無機質を多く含んでいます。にんじんやピーマン，南瓜などの色の濃い野菜のなかまと，たまねぎやキャベツ，きゅうりなどの色の薄い野菜のなかまがあって，どちらも体に必要です	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，細かく刻んだ肉を焼いたハンブルク風ステーキが始まりのようです。その後，牛・豚の合挽肉に玉葱・香辛料等を使った今の形になりました。（幼稚園のみなさん，最後の給食,楽しんでくださいね！）	今日は一日早い『食育の日』献立です。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で，体にやさしい献立になります	豆類には,日本人に不足しがちな食物繊維が多く含まれています。食物繊維は，多くの生活習慣病予防に関連があるともいわれます。今日のデミシチューは3種類の豆入りです。皮があり，味がなじみにくいですが栄養は抜群。よく噛んで食べましょう。	
23 あげレバーのカラフルあえ 小のみおいわいクレープ ふじもとまいごはん さかなボールのスープ 	**24** マヨピーサラダ ぬるチーズ コッペパン おやこうどん 			
小学校6年生の皆さんは,小学校で食べる最後の給食です。ほかの皆さんも，きょうか明日で今の学年での給食は終わりになります。この一年,どんな思い出がありますか。食べることは,人間が生きるために絶対に必要です。良い食生活が健康へとつながります	親子うどんは,親子丼のうどん版です。鶏と卵，どちらが先かという議論がありますが,とにかく親子が入っているので,この献立名にしました。卵は，蛋白質がたっぷりで，ほとんど全ての栄養素をバランスよく含んでいるので，完全栄養食品と呼ばれます。			

一年間ありがとうございました。

まだ寒さの残る日はあるものの吹く風に春の気配を感じるようになりました。
みなさんは，この一年でずいぶん体も心も成長し，一段とたくましくもなりました。
毎日の給食や食育の場が，少しでもそのサポートになっていたのならうれしいです。
これからもしっかり食べて健やかに，そしていろいろな体験を重ねて，ますます大きく成長されることを願っています。まずは今月の締めくくりを大切に，楽しい給食時間にしましょう。