



3月こんだてよていひょう



* 3月のお米は令和7年産の鹿児島県産「あきほなみ」です。貴重なお米です。残さずしっかり食べましょう。

※ 1月から3月までの間、献立名の前に★があるのは、中学校3年生からのリクエストメニューになります。

薩摩川内市立里学校給食センター

日(曜)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
こんだてめい					
	1群 ①きなこと ③とりにく・ベーコン ④だいす	1群 ①とりにく・さつまあげ・たまご ③はんぺん・とうふ ④いわし	1群 ③とうふ・あつあげ・だいす・みそ とうにゅう・おから ④かつお・たまご	1群 ③とりにく・さつまあげ・あつあげ	1群 ③ぶたにく・ベーコン・だいす
	2群 ②ぎゅうにゅう	2群 ②ぎゅうにゅう ③わかめ	2群 ②ぎゅうにゅう ③わかめ	2群 ②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④ひじき・くわかめ・にぼし	2群 ②ぎゅうにゅう ③スキムミルク ④しらすほし
	3群 ③ほうれんそう ③④にんじん	3群 ①さやいんげん ①③にんじん ③はねぎ	3群 ③にんじん・はねぎ	3群 ③にんじん・さやいんげん	3群 ③パセリ ③④にんじん
	4群 ③ほししいたけ・たまねぎ・しめじ ④えのきだけ ④きゅうり・だいこん・コーン	4群 ①ほししいたけ・たけのこ・ごぼう ③えのきだけ	4群 ③たまねぎ・えのきだけ ④えだまめ・しょうが	4群 ③ほししいたけ・こんにゃく ほしだいこん ⑤りんご	4群 ③えだまめ・たまねぎ・にんにく ④キャベツ・きゅうり・コーン
	5群 ①パン ①④さとう	5群 ①こめ ①④さとう	5群 ①こめ・むぎ ④さとう	5群 ①こめ・むぎ ③じゃがいも ③④さとう	5群 ①こめ・むぎ
	6群 ③スパゲッティ ①③あぶら ③オリーブオイル ④ごまあぶら・ごま	6群 ①あぶら・ごま	6群 ④あぶら	6群 ④ごま・ごまあぶら	6群 ③じゃがいも ④さとう ③④あぶら ④ごま
栄養価	446 kcal 17.6 g 1.7g 652 kcal 24.7 g 2.3g 833 kcal 30.6 g 3.4g	492 kcal 19.0 g 3.1g 611 kcal 24.0 g 3.7g 754 kcal 28.6 g 4.9g	486 kcal 22.2 g 1.7g 633 kcal 26.9 g 1.9g 750 kcal 31.3 g 2.2g	483 kcal 20.5 g 1.7g 638 kcal 25.7 g 2.4g 760 kcal 30.7 g 3.3g	お別れ遠足 663 kcal 26.6 g 1.9g 804 kcal 31.5 g 2.4g
日(曜)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
こんだてめい					
	1群 ③とうふ・おから ③④みそ ④ぶたにく・だいす・なっとう ⑤たまご	1群 ③ぶたにく・とうふ・みそ ④とりにく	1群 ③ミートボール ④ひよこめ・ベーコン あおえんどうまめ・レッドキドニー	1群 ③ぶたにく・たまご・だいす	1群 ①かつお ③ぶたにく ④たまご
	2群 ②ぎゅうにゅう ③わかめ ⑤にゅう	2群 ②ぎゅうにゅう	2群 ②③ぎゅうにゅう ③スキムミルク	2群 ②ぎゅうにゅう	2群 ②④ぎゅうにゅう
	3群 ③にんじん・はねぎ ④にら	3群 ③にんじん	3群 ③にんじん ③④パセリ	3群 ③ほうれんそう・にんじん ④あかピーマン	3群 ①パセリ ③チンゲンサイ・にら・にんじん
	4群 ③たまねぎ・キャベツ ④にんにく・しょうが	4群 ③たまねぎ・はくさい・ねぶかねぎ はくさいキムチ・ほししいたけ ④しょうが・にんにく ⑤だいこん	4群 ③キャベツ ③④たまねぎ ④にんにく	4群 ③たまねぎ・ほししいたけ ④ごぼう・きゅうり	4群 ①コーン ③にんにく・たまねぎ・はくさい ④いちご
	5群 ①こめ ④⑤さとう	5群 ①こめ・むぎ ④でんぷん ⑤さとう	5群 ①パン ③こむぎこ・じゃがいも	5群 ①こめ・むぎ ③でんぷん ③④さとう	5群 ①こめ ③ワントンのかわ ④こむぎこ・さとう・ジャム
	6群 ④ごまあぶら・ごま ⑤マーガリン	6群 ③④あぶら ④ごまあぶら	6群 ③マーガリン ③④あぶら	6群 ③④あぶら ④ピーナッツ・ごま	6群 ③ごまあぶら ③④あぶら ④なまクリーム・マーガリン
栄養価	570 kcal 21.0 g 1.8g 713 kcal 25.8 g 1.9g 828 kcal 29.9 g 2.2g	481 kcal 18.9 g 2.4g 658 kcal 25.4 g 2.6g 894 kcal 31.2 g 3.8g	416 kcal 18.6 g 1.4g 600 kcal 25.6 g 2.0g 中学校卒業式	453 kcal 20.3 g 1.7g 635 kcal 26.7 g 2.1g 801 kcal 33.9 g 3.0g	560 kcal 18.6 g 1.9g 653 kcal 20.4 g 2.3g 811 kcal 24.3 g 3.1g
日(曜)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
こんだてめい					
	1群 ③とりにく・あつあげ	1群 ③ベーコン ④ハンバーグ(ぶたにく・とりにく)	1群 ③ぶたにく・だいす・あつあげ みそ	1群 ③とうふ・たまご	春分の日
	2群 ②ぎゅうにゅう ④かつおぶし	2群 ②ぎゅうにゅう	2群 ②ぎゅうにゅう	2群 ①わかめ ②ぎゅうにゅう ④きびなご	
	3群 ③にんじん・さやいんげん	3群 ③ほうれんそう ④にんじん	3群 ③④にんじん ④ほうれんそう	3群 ③にんじん・こまつな・はねぎ	
	4群 ③たまねぎ・ほししいたけ しょうが・いとこんにゃく ④キャベツ・だいこん	4群 ③しめじ・キャベツ・コーン もやし ③④たまねぎ ④マッシュルーム	4群 ③にんにく・しょうが・たまねぎ ほししいたけ・たけのこ・きくらげ えだまめ・ねぶかねぎ ④もやし・きゅうり	4群 ③たまねぎ・ほししいたけ ④しょうが	
	5群 ①こめ ③じゃがいも・でんぷん ③④さとう	5群 ①こめ ④さとう	5群 ①こめ ③でんぷん ③④さとう	5群 ①こめ・むぎ ③④でんぷん ④こむぎこ	
	6群 ③あぶら	6群 ③あぶら ④マーガリン	6群 ③あぶら ③④ごまあぶら ④ピーナッツ・ごま	6群 ④あぶら	
栄養価	463 kcal 20.3 g 1.5g 619 kcal 25.3 g 1.9g 750 kcal 29.9 g 2.5g	609 kcal 21.9 g 1.8g 757 kcal 26.0 g 3.2g 808 kcal 30.2 g 2.8g	幼稚園卒園式 648 kcal 26.7 g 2.2g 821 kcal 34.4 g 3.2g	幼稚園修了式 602 kcal 26.2 g 2.2g 731 kcal 31.6 g 2.7g	



薩摩川内市立里学校給食センター

日(曜)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
こんだてめい					
おもに体をつくるものになる食品	③ふたにく・だいず ②ぎゅうにゅう ③スキムミルク・チーズ	③ふたにく ②ぎゅうにゅう ③チーズ	3月30日は「スポーツ栄養の日」 アスリートにとってバランスの良い食事は「主食・主菜・副菜・汁物・果物・乳製品」の6種類をそろえることから、3月30日を3+3+0=6と見立てて、この日付となったそうです。		
おもに体の調子を整えるものになる食品	③にんじん ④たまねぎ・りんご・にんにく しょうが・えだまめ・プルーンピューレ ④みかん・パイン・おうとう	③トマト ④にんじん ③にんにく・たまねぎ・セロリ ④キャベツ・コーン	ひなまつりの行事食 ひしもち ひし形に切った3色のおもちを重ねたものです。それぞれの色に意味があり、赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を表すといわれたり、「桃の花」「雪」「大地」を表すともいわれます。健やかな成長への願いが込められています。		
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 ④ナタデココ・さとう	①パン ①③さとう ③スパゲッティ ①マーガリン ③オリーブオイル ④あぶら	ちらしずし お祝いにぴったりの華やかな料理です。具材として縁起物(えび、れんこん、まめ、錦糸卵、にんじん)や、旬の食材(菜の花・きぬさや)を使うことも多いです。		
栄養価	はるやすみ 678 kcal 22.5 g 1.8g 828 kcal 26.9 g 2.3g	はるやすみ 791 kcal 28.3 g 2.9g	ひなあられ ひなあられの4色(赤・緑・黄・白)は、日本の四季(春・夏・秋・冬)を表しているといわれ、「一年を通して幸せに暮らしてほしい」という願いがあります。ただ、もともとはひしもちを砕いて作ったので昔は3色だったそうです。		

算数でも食育

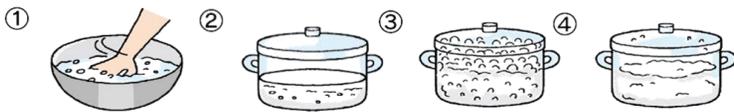
小学校の算数では、『割合の表し方を調べよう』の単元で、「比」について学習します。授業では小麦粉の量がわかっているケーキから、レシピに基づいて使われている砂糖の量を求めたり、全体の量がわかっている乳酸菌飲料から原液の水の量を求めたりするなど食べ物を選択した問題をたくさん解きました。

比は給食でも、材料を注文するときや調理をするときによく使います。給食レシピをもとに自分の作りたい人数分に変えるときにも、比の考え方を使いますね。比は、子どもたちのこれからの食生活や生活にも確実に生きる知識です。このように学校で学んだことが実生活に生かされることが、子どもたちにとっては大きな自信になり、学びを進めていく意欲につながります。

鍋でごはんを炊こう

★水は、米の重さの1.5倍、体積の1.2倍です。

- ①米(一人分80g)をはかって、洗う。
- ②水をはかり、30分以上吸水させる。
- ③沸騰するまで強火で加熱し、ふたが動いて湯気が出たら中火で5~7分、水が引いてふたが動かなくなったら弱火で約15分炊く。
- ④ふたを開けずに約10分蒸らす。



旅立ちの春に



卒業や進級のシーズンを迎え、子どもたちの成長が一番輝いて見える季節を迎えようとしています。日本の暦には季節の節目となる「節句」があり、伝統的な年中行事が行われます。3月は桃の節句があり、女の子の健やかな成長を祝って見守ります。卒業式や修了式、進級式もそうした節目の1つです。竹のようにすくすくと育つ子どもたちにとって、とても大切な節目。大人の私たちもしっかり受け止め、新しいステージへと踏み出していく子どもたちにエールを送りましょう!!

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



備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- 米(無洗米が便利)
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物(小麦粉など)
- 乾めん(そうめん、パスタなど)
- もち

【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆
- 【副菜】
- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 白持ちする野菜

【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート
- 【飲料】
- 水
- 茶
- ジュース
- 【調味料】
- 砂糖 □塩
- 酢 □しょうゆ
- みそ

水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水(調理用を含む)の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。

一人分 1週間だと 21L



1年間ありがとう ございました

