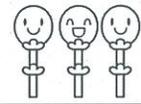




# 3月 給食献立カレンダー



令和4年度  
水俣市学校給食センター

	月	火	水	木	金
こんだて	<h2>ごみを減らす 工夫をしよう</h2> <p>持続可能な社会のために、食べ残しをしない、レジ袋をもらわないなど、ごみを減らす工夫を考えて取り組みましょう。</p>				
あか	<p>食べ残しをしない</p> <p>レジ袋をもらわない</p>				
き	<p>3月3日は桃の節句です。桃の節句にはひな人形を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願って、ひなあられやししめ、はまぐりの吸い物、ちらし寿司などが食べられます。一日早いですが、ひな祭りメニューを食べて、桃の節句のお祝いを楽しみましょう。</p>				
みどり	<p>今日のサラダのドレッシングには、粒マスタードを使っています。粒マスタードは、からし菜の種から作られています。日本の和からしとは違い、まろやかな辛みが味わえるのが特徴です。今日は、中学校に卒業お祝いのデザートがつきます。中学校3年生のみならず、ご卒業おめでとうございます。</p>				
メモ	<p>「かみかみサラダ」は、さきいかとごぼうを使ったかみかみごたえのあるサラダです。よくかんで食べると、消化を助ける「だ液」の分泌がよくなります。そのため、よくかむ人は、かまいた人よりも栄養素の吸収がよいと言われています。意識してかみましょう。</p>				
小	<p>「かみかみサラダ」は、さきいかとごぼうを使ったかみかみごたえのあるサラダです。よくかんで食べると、消化を助ける「だ液」の分泌がよくなります。そのため、よくかむ人は、かまいた人よりも栄養素の吸収がよいと言われています。意識してかみましょう。</p>				
中	<p>「かみかみサラダ」は、さきいかとごぼうを使ったかみかみごたえのあるサラダです。よくかんで食べると、消化を助ける「だ液」の分泌がよくなります。そのため、よくかむ人は、かまいた人よりも栄養素の吸収がよいと言われています。意識してかみましょう。</p>				
こんだて	6	7	8	9	10
あか	牛乳 卵 油揚げ 鶏肉 チキンハム	牛乳 油揚げ さば	鶏肉 牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ	牛乳 ベーコン 生クリーム チーズ
き	さきいか	かつお節	ウインナー	さつま揚げ	白身魚フライ
みどり	米 麦 でんぶん 砂糖 ごま	米 麦 さといも 砂糖	米 砂糖 ジャがいも	米 麦 小麦粉 白玉粉 ごま	バーガーパン 白いんげん豆 油
メモ	ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ	ゼリー	さといも 砂糖	ペンネ
小	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ	こまつな だいこん えのきたけ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ パセリ	だいこん にんじん しいたけ ねぎ	たまねぎ にんじん コーン
中	ごぼう キャベツ レモン	ねぎ キャベツ きゅうり もやし	にんじん アスパラガス えだまめ もも	いんげん ごぼう こんにやく	マッシュルーム キャベツ
メモ	「かみかみサラダ」は、さきいかとごぼうを使ったかみかみごたえのあるサラダです。よくかんで食べると、消化を助ける「だ液」の分泌がよくなります。そのため、よくかむ人は、かまいた人よりも栄養素の吸収がよいと言われています。意識してかみましょう。	塩こうじは、こうじと塩、水を混ぜて発酵・熟成させた日本の伝統的な調味料です。魚や肉を塩こうじにつけると、うま味が増し、独特な風味がでて、味わい深くなります。また、魚や肉をやわらかくする働きもあります。今日は鯖の塩こうじ焼きです。	春のポトフスープには、これから旬を迎えるアスパラガスを使っています。アスパラガスには、体の疲れをとる働きのある「アスパラギン酸」という成分が含まれています。しっかり食べて疲れをふき飛ばし、毎日元気にすごしましょう。	今日のふるさとくまさんデーは、菊池・山鹿地区の紹介です。「武光鍋」とは、今から約650年前、戦いのときに食べられていた戦鍋です。当時の菊池一族の「菊池武光」の逸話がこの名前の由来となっています。みそ味の汁に豚が入っていて、食べ応えがある料理です。	今日は、「ペンネ」と呼ばれるショートパスタを使ったクリーム煮です。その名の通り、ペン先のような形で筒状になっており、ソースなどの味が絡みやすいという工夫されています。形を見ながら食べてみてください。
小	エネルギー 604kcal たんぱく質 22.4g	エネルギー 548kcal たんぱく質 24.0g	エネルギー 575kcal たんぱく質 19.6g	エネルギー 557kcal たんぱく質 19.2g	エネルギー 653kcal たんぱく質 25.6g
中	エネルギー 781kcal たんぱく質 28.2g	エネルギー 717kcal たんぱく質 30.6g	エネルギー 575kcal たんぱく質 19.6g	エネルギー 725kcal たんぱく質 24.5g	エネルギー 838kcal たんぱく質 32.4g
こんだて	13	14	15	16	17
あか	牛乳 卵 厚揚げ 鶏肉 ちりめん	牛乳 ベーコン 牛肉 豚肉 大豆	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ ひじき	牛乳 油揚げ 豆腐 豆乳	牛乳 ベーコン 卵
き	さきいか	かつお節	ウインナー	さつま揚げ	白身魚フライ
みどり	米 麦 ジャがいも 砂糖	米 麦 さといも 砂糖	米 砂糖 ジャがいも	米 麦 小麦粉 白玉粉 ごま	米 麦 ジャがいも ごま
メモ	ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ	ゼリー	さといも 砂糖	さといも 砂糖
小	たまねぎ にんじん しいたけ しらたき	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	にんじん しいたけ ねぎ	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ	レタス たまねぎ えだまめ
中	グリーンピース キャベツ きゅうり	えのきたけ マッシュルーム トマト	えのきたけ えだまめ	もやし 菜の花	かぼちゃフライ
メモ	フランスでは、ジャがいものことを「大地のりんご」と呼んでいるそうです。それは、果物のようにビタミンCが豊富に含まれているからです。ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、ジャがいもに含まれるでんぶんが熱から守ってくれるので、効果的にとることができます。	水俣・芦北地域では、温暖な気候を生かした甘夏の新味が盛んです。甘夏の旬は5月頃ですが、収穫した甘夏をしばらくジュースにするなど加工すると一年中楽しめます。今日は甘夏と甘夏果汁、すりおろしたサラ玉を使ったサラダです。第一中学校の1年生が授業の中で考えてくれました。さわやかな風味を味わってください。	「揚げ出し豆腐」は、豆腐に衣をつけて油で揚げ、だしを使ったつゆをかけた料理です。温かいかけ汁が、揚げたての豆腐にしみておいしく食べられます。今日はすりおろした大根とだしを合わせて作るうま味たっぷりのたれをかけます。	今日は、和食を味わう献立です。今旬の春野菜をふんだんに使っています。春にとれるキャベツ、たまねぎ、ジャがいもなどは、水分が多くてやわらかく、甘みが強いのが特徴です。旬の野菜のうま味を味わって食べてください。	サラダなど生で食べることが多いレタスですが、スープや炒め物など加熱する料理に使ってもおいしく食べられます。加熱するとしなりたてがさが減るため、生で食べるよりもたくさん食べられるのでおすすめです。今日はレタスと卵を使った「ふわ玉レタススープ」です。
小	エネルギー 599kcal たんぱく質 23.9g	エネルギー 555kcal たんぱく質 23.9g	エネルギー 594kcal たんぱく質 22.5g	エネルギー 625kcal たんぱく質 26.5g	エネルギー 649kcal たんぱく質 24.2g
中	エネルギー 777kcal たんぱく質 30.0g	エネルギー 717kcal たんぱく質 30.5g	エネルギー 757kcal たんぱく質 28.2g	エネルギー 782kcal たんぱく質 31.1g	エネルギー 879kcal たんぱく質 31.3g
こんだて	20	春分の日		22	23
あか	牛乳 豚肉 チーズ ツナ			牛乳 豚肉 いか かまぼこ 肥後餃子	牛乳 ベーコン ハンバーグ ツナ
き	さきいか			かつお節	さつま揚げ
みどり	米 麦 ジャがいも 砂糖			米 麦 でんぶん ごま油 油	米 麦 ジャがいも 砂糖
メモ	ノンエッグマヨネーズ			ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ
小	たまねぎ にんじん グリーンピース			にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ	たまねぎ にんじん キャベツ
中	にんにく しょうが りんご コーン			もやし きくらげ たけのこ ミントマト	マッシュルーム コーン
メモ	今日のサラたまカレーは、2種類のカレーパウダーと、カレー粉やガラムマサラなどの香辛料も使って作っています。コクや風味を味わって食べてください。今日は、小学校に卒業お祝いのデザートがつきます。小学校6年生のみならず、ご卒業おめでとうございます。			トマトの赤い色の「リコピン」という成分は、生活習慣病予防に効果があります。また、カロテンやビタミンCも多く含まれていて、「トマトが赤くなる」と医者や青くなる」ということわざがあるくらい栄養が豊富な野菜です。	今日は今年度最後の給食です。1年を振り返ってみるとどうでしたか？来年度もおいしい給食をみなさんのもとへ届けられるよう、給食センターみんなで頑張っていきます。春休みも早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に新年度を迎えましょう。
小	エネルギー 779kcal たんぱく質 24.5g			エネルギー 542kcal たんぱく質 22.7g	エネルギー 613kcal たんぱく質 23.7g
中	エネルギー 865kcal たんぱく質 28.1g			エネルギー 743kcal たんぱく質 29.1g	エネルギー 816kcal たんぱく質 30.9g

左にごはん・パン、  
右に大きいおかず、  
奥に小さいおかず  
をおきましょう。

体(血・肉・骨)  
をつくるもとになる  
(たんぱく質・カルシウム)

エネルギーのもとになる  
(炭水化物・脂質)

体の調子を整えるもとになる  
(ビタミン)