



3月 給食献立カレンダー

令和5年度
水俣市学校給食センター

	月	火	水	木	金
こんだて	「早ね・早おき・朝ごはん」で元気にすごそう!				1
あか	はや 朝ごはん	はや 早起き	げんき 早寝		
き	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。	朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。	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。	ツナサラダ 牛乳 ココアパン 黄粉揚げパン 水僕ちゃんぽん
みどり				体(血・肉・骨)をつくるものになる(たんぱく質・カルシウム)	牛乳 豚肉 いか かまぼこ ツナ (中) 蕪粉 (小) ココアパン (中) コッパン 中華めん 砂糖 油 ごま油
メモ				エネルギーのもとになる(炭水化物・脂質)	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし きくらげ コーン ブロッコリー レモン
小				体の調子を整えるものになる(ビタミン)	水僕市で親しまれている「水僕ちゃんぽん」は、天草から伝わり広がったそう。給食では、煮干しと昆布でとっただしと、鶏がらスープを合わせて作ります。豚肉・魚介・野菜など様々な具材のうま味があわさり、深みのある味わいです。
中	エネルギー 534kcal たんぱく質 25.1g エネルギー 761kcal たんぱく質 33.7g				エネルギー 534kcal たんぱく質 25.1g エネルギー 761kcal たんぱく質 33.7g
こんだて	4 ひなあられ マカロニサラダ 麦ごはん ポークカレー	5 梅おかか和え 魚の磯香天ぷら 麦ごはん 春野菜の豆乳みそ汁	6 野菜のナムル シュウマイ(小1個・中2個) ごはん マーボー豆腐	7 給食おしちゃんおすすめメニュー フルーツヨーグルト 鶏のから揚げ 麦ごはん ふわ玉レタススープ	8 中学3年生卒業お祝いメニュー お祝いデザート(中のみ) コロコロサラダ ハンバーグのイタリアンソース 黒糖パン 野菜スープ
あか	牛乳 豚肉 ツナ	牛乳 油揚げ 豆腐 豆乳 魚の磯香天ぷら かつお節	牛乳 豚肉 牛肉 豆腐 大豆 鶏肉 シュウマイ	牛乳 ベーコン 卵 鶏肉 ヨーグルト	牛乳 ベーコン ハンバーグ チーズ
き	米 麦 ジャがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 白いんげん豆 マカロニ ひなあられ	米 麦 ジャがいも 油 砂糖	米 砂糖 でんぷん ごま ごま油	米 麦 ごま油 米粉 油	黒糖パン 砂糖 オリーブオイル 油 (中) お祝いデザート
みどり	たまねぎ にんじん しめじ トマト にんにく しょうが りんご コーン きゅうり キャベツ レモン	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ きゅうり もやし 梅	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ たけのこ きゅうり もやし しょうが にんにく	レタス たまねぎ しょうが にんにく にんじん みかん パイン 黄桃 甘夏みかん	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ えのきたけ きゅうり コーン えだ豆 ズッキーニ ピーマン にんにく
メモ	昨日3月3日は桃の節句でした。桃の節句にはひな人形を飾り、女の子の健やかな成長や幸せを願って、ひなあられやしめじ、はまぐりの吸い物、ちらし寿司などが食べられます。一日遅いですが、ひなあられを食べて桃の節句のお祝いをしましょう。	「春野菜の豆乳みそ汁」は、今が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、じゃがいもなどは、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。	マーボー豆腐は、ひき肉と豆腐を辛みそ(豆板醤)や甘みそ(甜麵醬)などで炒め煮にした料理で、ごはんが進む味付けです。今日はひきわりにした大豆も使い、栄養価をアップしています。よくかんで食べましょう。	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。加熱するとしんなりしてカサが減るため、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。	ハンバーグのイタリアンソースは、にんにくとオリーブオイルの香りが食欲をそそるトマト味のソースです。しっかり煮込んでトマトのうま味を引き出しています。味わって食べてください。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年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます!
小	エネルギー 707kcal たんぱく質 23.5g	エネルギー 575kcal たんぱく質 20.3g	エネルギー 616kcal たんぱく質 26.8g	エネルギー 641kcal たんぱく質 23.9g	エネルギー 609kcal たんぱく質 25.2g
中	エネルギー 899kcal たんぱく質 29.7g	エネルギー 753kcal たんぱく質 25.6g	エネルギー 824kcal たんぱく質 34.7g	エネルギー 835kcal たんぱく質 30.4g	エネルギー 847kcal たんぱく質 33.7g
こんだて	11 のり ゆかり 昆布和え きつねうどんの具 セルフおにぎり(麦ごはん) きつねうどん	12 パンパンジーサラダ (小)黄粉揚げパン (中)パインパン 八宝菜	13 ふるさとくまさんデー① 「菊池・山鹿」メニュー ごぼうのきんぴら ごはん 武光公鍋	14 「朝食」を味わう献立の日 ほうれん草のごま和え さばのみぞれ煮 麦ごはん すまし汁	15 ふるさとくまさんデー② 「水俣・芦北」メニュー 不知火 チリコンカン ドッグパン 春のポトフ
あか	のり 牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ しそ昆布	牛乳 豚肉 うずら卵 鶏肉 (小) 蕪粉	牛乳 豚肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳 ちくわ 豆腐 さばのみぞれ煮 わかめ	牛乳 牛肉 ウィナー 豚肉 大豆 チーズ
き	米 麦 うどん 砂糖 ごま	(小) コッパン 油 (中) パインパン 砂糖 でんぷん ごま油	米 小麦粉 白玉粉 さといも ごま 砂糖	米 麦 ごま 砂糖	ドッグパン ジャがいも 砂糖 パンこ
みどり	ゆかり はくさい にんじん ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ きくらげ たけのこ きゅうり もやし	大根 にんじん しいたけ ねぎ ごぼう えだ豆 こんにゃく	にんじん えのきたけ ねぎ もやし ほうれん草	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ しめじ アスパラガス トマト マッシュルーム 不知火
メモ	「きつねうどん」とは、甘辛く煮た油揚げをのせたうどんのことです。名前の由来は「油揚げがきつねの好物だから」「油揚げがきつねの色に似ているから」だと言われています。しっかり味が染み込んだ油揚げをうどんにのせて食べてください。	八宝菜は中華料理の一つで「五目うま煮」とも呼ばれます。八宝菜の「八」は、8種類という意味ではなく、「たくさん」「数多くの」という意味があります。その名の通り、給食でも豚肉やうずら卵、野菜などたくさんの食材を使って作ります。何種類の食材が使われているか、数えてみてください。	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。「武光公鍋」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。みそ味の汁に団子が入っていて、食べ応えがある料理です。	料理の中で「みぞれ」とは、大根おろしを使った料理のことを言います。みぞれ煮の他には、みぞれ和えやみぞれ鍋などがあります。大根おろしに火が通り半透明になった様子が、雪の「みぞれ」に似ていることから、そのように呼ばれるようになりました。今日は、さばのみぞれ煮です。	「不知火」は、1972年に長崎県の果実試験場で「清見」とポスカン」という柑橘を交配させて作られた品種です。当初は、形の悪さや育てにくさから品種登録をしませんでしたが、熊本県では、実をしばらく放置させて食べると甘くなることを発見し、広く栽培されるようになりました。今日は、水俣市の安田さんが作られた不知火です。
小	エネルギー 592kcal たんぱく質 21.0g	エネルギー 586kcal たんぱく質 25.6g	エネルギー 548kcal たんぱく質 19.7g	エネルギー 569kcal たんぱく質 28.3g	エネルギー 582kcal たんぱく質 24.3g
中	エネルギー 731kcal たんぱく質 32.6g	エネルギー 714kcal たんぱく質 24.9g	エネルギー 714kcal たんぱく質 24.9g	エネルギー 719kcal たんぱく質 28.3g	エネルギー 769kcal たんぱく質 30.9g
こんだて	18 小学6年生卒業お祝いメニュー お祝いデザート(小のみ) 麦ごはん 中華春雨スープ	19 「水俣市いきいき健康育の日」 ごまじゃこサラダ ぶちまるごはん 肉じゃが	21 春分の日 バナナ 魚のパン粉焼き ドライカレーピラフ マカロニスूप 牛乳 ベーコン ホキ チーズ 米 ノンエッグマヨネーズ マカロニ 砂糖 パンこ たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ パセリ バナナ		お祝いメニュー お祝いデザート(小のみ) 麦ごはん 中華春雨スープ
あか	牛乳 卵 豚肉	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉			
き	米 麦 春雨 ごま油 でんぷん 油 砂糖 (小) お祝いデザート	米 麦 ジャがいも 砂糖 ごま油 ごまドレッシング			米 ノンエッグマヨネーズ マカロニ 砂糖 パンこ
みどり	キャベツ にんじん しいたけ ねぎ チンゲンサイ たまねぎ ピーマン たけのこ しょうが	しらたき たまねぎ にんじん しいたけ いんげん キャベツ きゅうり			たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ パセリ バナナ
メモ	酢豚は、油で揚げた豚肉と野菜を合わせて、甘酢を味をつけて作ります。酢を使った料理を食べることで食欲が増し、体の疲れをとることができます。家庭でも上手に活用しましょう。	フランスでは、じゃがいもを「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、じゃがいもに含まれるでんぷ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。	春分の日		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んなのもとへ届けられるよう、給食センターみんなが頑張っています。春休みも早起き・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 655kcal たんぱく質 23.1g	エネルギー 576kcal たんぱく質 23.8g			エネルギー 655kcal たんぱく質 23.1g
中	エネルギー 793kcal たんぱく質 28.9g	エネルギー 751kcal たんぱく質 29.9g			エネルギー 793kcal たんぱく質 28.9g

