



3月 給食献立カレンダー



令和6年度
水俣市学校給食センター

こんだて 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。 あかきみどり 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)		卒業おめでとう！ 小学6年生のみなさん ご卒業おめでとうございます！ 小学校で食べる給食も最後ですね。 中学校の給食は小学校に比べて量が多 くなります。中学校にいてももしっかり食 べて、運動に勉強にがんばってください。 卒業・進級おめでとう！		1年間、ありがとうございました 保護者の皆様、今年度も給食運営へのご理解 とご協力をありがとうございました。引き 続き、安心、安全な給食を提供できるよう、 職員一丸となって努めてまいりますので、よ ろしくお祈りいたします。					
月		火		水		木		金	
3		4		5		6		7	
ひな祭りメニュー ひなあられ 大豆と豆腐のフライ ちらし寿司 (ごはん・ちらし寿司の具) はんぺん汁		ふるさとくまさんデー① 「水俣・芦北」メニュー わかめとツナのサラダ もち麦ごはん ポークカレー		大根サラダ とりごぼうピラフ (ごはん・とりごぼうピラフの具) ABC スープ		油淋鶏 麦ごはん 味噌キムチ鍋		給食おじちゃん おすすめメニュー 卒業生お祝いメニュー (小)一食いりこ (中)お祝いクレープ コロコロサラダ (小)ミルクパン(中)きなこ揚げパン 水俣ちゃんぽん	
あかきみどり		あかきみどり		あかきみどり		あかきみどり		あかきみどり	
牛乳 鶏肉 はんぺん えび 大豆と豆腐のフライ 米 砂糖 ひなあられ		牛乳 豚肉 わかめ ツナ チーズ 米 もち麦 じゃがいも 砂糖 ごま油 白いんげん豆 ごま		鶏肉 牛乳 ベーコン 米 油 バター 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ABC マカロニ		牛乳 とうふ みそ 豆腐 鶏肉 つくね 米 麦 さといも ごま油 でんぶ 油 砂糖 小麦粉		牛乳 豚肉 いか かまぼこ チーズ 1食いりこ きなこ 砂糖 (小) ミルクパン (中) コッペパン ちゅうかめん 油 ごま油 お祝いクレープ	
えだ豆 れんこん にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ たけのこ えのきたけ こまつな		たまねぎ にんじん コーン りんご しょうが にんにく えのきたけ きゅうり キャベツ		たまねぎ にんじん ごぼう コーン えだ豆 キャベツ パセリ 大根 きゅうり レモン		キムチ ごぼう にんじん キャベツ ねぎ にんにく しょうが		にんじん キャベツ もやし ねぎ きくらげ きゅうり コーン えだ豆	
今日は桃の節句です。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、ひなあられやひし餅、は まぐりの吸い物、ちらし寿司などが食 べられます。今日はひなあられを食べて桃 の節句のお祝いをしましょう。		今日のもち麦ごはんには、水俣で作られ た「ダイシモチ麦」を使用しています。 このもち麦は、食物繊維が白米の35 倍、玄米の6倍以上含まれています。も ち麦に含まれている食物繊維には、 血糖値が上がるのを抑えてくれたり、 満腹感を維持してくれたりたくさんの 働きがあります。		大根は、各地でさまざまな種類のもの が作られています。現在、一般的に 「大根」の名で売られているのは「青首 大根」で、根の上部が薄い緑色をし ており、甘味があってみずみずしいのが 特徴です。サラダや煮物など様々な料理 に使われ、また、漬物や切干し大根な どにも加工されています。		油淋鶏(ユウリンチー)は中国の鶏料理 で、揚げた鶏肉に刻んだ長ネギの入った 甘酸っぱいタレをかけたものです。また、 油淋鶏という名前の由来は、中国語の 油=料理油、淋=かける、鶏=ニワトリ から来ていて、鶏肉に油をかけた料理 という意味があります。		水俣市で親しまれている「水俣ちゃんぽん」 は、天草から伝わり広がったそうです。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がり、深 みのある味わいです。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 のみなさん、ご卒業おめでとうございます！	
小 中		小 中		小 中		小 中		小 中	
エネルギー609kcal たんぱく質25.5g エネルギー707kcal たんぱく質28.8g		エネルギー591kcal たんぱく質22.5g エネルギー767kcal たんぱく質28.4g		エネルギー579kcal たんぱく質21.8g エネルギー755kcal たんぱく質27.3g		エネルギー638kcal たんぱく質23.2g エネルギー827kcal たんぱく質29.7g		エネルギー558kcal たんぱく質31.1g エネルギー810kcal たんぱく質35.6g	
10		11		12		13		14	
かつのり和え 麦ごはん 里芋のうま煮		ツナサラダ (小)きなこ揚げパン (中)パイパン スパゲティミートソース		パンサンスー チャーハン (ごはん・チャーハンの具) ワンタンスープ		きびなごの甘夏南蛮漬 麦ごはん 豆乳みそ汁		チリコンカン ドッグパン 春のポトフ	
あかきみどり		あかきみどり		あかきみどり		あかきみどり		あかきみどり	
牛乳 鶏肉 厚揚げ のり さつま揚げ かつおぶし 鶏糸卵 米 麦 さといも 砂糖		きなこ 牛乳 豚肉 チーズ みそ ツナ (小) コッペパン (中) パイパン 油 砂糖 スパゲティ		牛乳 鶏肉 ベーコン 卵 米 ごま油 砂糖 ごま ワンタン 春雨		牛乳 油揚げ とうふ 豆腐 みそ きびなごから揚げ 一食二飯の友 米 麦 じゃがいも 油 砂糖		牛乳 ウインナー 牛肉 豚肉 大豆 チーズ パン じゃがいも 砂糖 パンコ	
にんじん 大根 こんにゃく もやし しいたけ いんげん キャベツ		たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン		キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり きくらげ もやし		たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ かぼちゃ 甘夏みかん 甘夏みかん果汁		キャベツ たまねぎ にんじん しめじ アスパラガス パセリ マッシュルーム トマト 不知火	
給食センターでは、煮物や汁物の決め手 となる「だし」を煮干し・削り節・昆布 を使ってとっています。うま味がたっ ぷり出た「だし」と一緒に素材の味をあ じわってください。		スパゲティミートソースは、挽肉とみ じんに切った玉ねぎなどを炒め、トマトや 香辛料などを入れて煮込んだソースをゆ でたスパゲティにかけた物です。給食 では、ソースを絡めて作ります。		パンサンスーとは、中国語で、「パン(拌)」 は和える、「サン(三)」は数字の3、「ス (絲)」は糸のように細く千切りにする という意味で、3種類の食材を千切りに した和え物のことです。		豆乳は大豆をすりつぶして水を加えて 煮て、これを布に入れて絞って作ります。 豆乳を絞った後に残ったものが「おから」 です。この豆乳に、にがりを加えて固め たものが豆腐になります。豆乳はたんぱ く質やビタミンBなどが多くふくまれ、 体を作るもとになってくれます。		「不知火」は、1972年に長崎県の果 試験場で「清見」と「ポンカン」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。	
小 中		小 中		小 中		小 中		小 中	
エネルギー539kcal たんぱく質22.1g エネルギー706kcal たんぱく質27.5g		エネルギー680kcal たんぱく質28.7g エネルギー835kcal たんぱく質34.9g		エネルギー605kcal たんぱく質19.5g エネルギー787kcal たんぱく質24.8g		エネルギー547kcal たんぱく質22.8g エネルギー721kcal たんぱく質29.6g		エネルギー577kcal たんぱく質24.3g エネルギー764kcal たんぱく質31.0g	
17		18		19		21			
和風おろしハンバーグ 麦ごはん 筑前煮		酢豚 ごはん 豆腐とわかめスープ		(小)お祝いクレープ (中)一食いりこ ごまじゃこサラダ ぶちまるごはん 肉じゃが		ポテトグラタン ひのくにパン 鶏肉のトマトソース煮			
あかきみどり		あかきみどり		あかきみどり		あかきみどり			
牛乳 豚肉 さつま揚げ 米 麦 さといも 青じそドレッシング		牛乳 わかめ とうふ ちくわ 豚肉 麦 菜 ごま油 油 砂糖 でんぶ さつま芋		牛乳 厚揚げ 豚肉 鶏肉 ちりめん 一食いりこ 米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごまドレッシング お祝いクレープ		牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム みそ ひのくにパン じゃがいも 砂糖 小麦粉 白いんげん豆			
にんじん 大根 こんにゃく しいたけ ねぎ いんげん たけのこ れんこん		たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ピーマン たけのこ		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 マッシュルーム にんじん パセリ にんにく トマト えだ豆			
筑前煮とは、鶏肉と野菜、こんにゃくな どを油で炒め、甘辛く味付けした煮物 で、福岡県の北部・西部の筑前地方の 郷土料理です。昔、福岡県北部を「筑前 の国」と呼んでいたことから「筑前煮」 とも呼ばれます。		酢豚は、油で揚げた豚肉と野菜を合 わせて、甘酢で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。 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年生のみなさん、 ご卒業おめでとうございます！		今日は今年度最後の給食です。1年を 振り返ってみてどうでしたか？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 中		小 中		小 中		小 中		小 中	
エネルギー575kcal たんぱく質24.2g エネルギー711kcal たんぱく質31.2g		エネルギー589kcal たんぱく質22.0g エネルギー767kcal たんぱく質27.8g		エネルギー660kcal たんぱく質26.5g エネルギー788kcal たんぱく質35.8g		エネルギー666kcal たんぱく質26.8g エネルギー851kcal たんぱく質34.0g			

※吹き出しがある「特色のある献立」の日は、食育資料があります。ロイロノートの資料箱→水俣市先生のみ→食育に入っていますので、給食時間の指導にご活用ください。