

平成30年

3月

# 昼食(学校給食)献立表

\*朝食・夕食、土日の献立は、別にお示しします。

鹿児島県立楠隼中学校・高等学校

	月	火	水	木	金			
献立名 6つの基礎食品群	<div style="text-align: center;">  <p>高校3年生、そして中学3年生の皆さん、いよいよ新たな旅立ちの時ですね。開校と同時に入学した皆さんは、この3年間のほとんどの時間を、仲間とともに生活と学びをともにしてきました。「同じ釜の飯を食う」という言葉がよく当てはまる3年間だったと思います。</p> <p>高校3年生の多くの人は、卒業後、早速自炊を始めることになるのではないのでしょうか。一人で食事をすることもあるかと思いますが、時には、仲間とともに味わった食事の光景を思い出す日もあるでしょうね。新たな環境の中で、ますます活躍してくれることを願っています!</p> <p>中学3年生の皆さん、高校入学後も、よく食べ、よく学び、充実した高校生活になるよう、これからも応援します!</p> <p>おめでとう!! 楠隼1期生!!</p> </div>			<b>1 祝 卒業</b> ①牛肉寿司 ②牛乳 ③魚の辛子醤油揚げ ④ミニ茶碗蒸し ⑤土佐あえ ⑥青さ汁 ささやかですが ⑦果物 卒業のお祝い献立! 白玉入りのミニ茶碗蒸しも! ①牛肉③サワラ④鶏卵、蒲鉾⑥豆腐、はまぐり、青さのり ②牛乳 ①④人参①枝豆⑥葉ねぎ ①ごぼう⑤キャベツ、きゅうり⑥えのきたけ⑦いちご ①米、黒米①三温糖③澱粉、小麦粉 ④白玉餅 ①③油 エネルギーKcal/たん白質g 966/40.4	2 おめでとう! 高校3年生  寮食			
				1群	2群	3群	4群	5群
				6群	その他	栄養価		
				5	6	7	8	9
				①麦ご飯 ②牛乳 ③黒豚とさつま芋の甘酢あん ④キムチソース ⑤もずくスープ ⑥果物 黒豚とさつま芋の豚豚風。味付けはほんのり甘酸っぱいケチャップベースで! ③豚肉④ちくわ⑤鶏卵 ②牛乳⑤もずく ④⑤人参③ピーマン④青梗菜⑤はねぎ ④キャベツ、小大豆やし⑤玉ねぎ⑥いよかん ①米、麦③さつま芋、三温糖 ③油④ごま油 ④キムチソース エネルギーKcal/たん白質g 946/38.5	①麦ご飯 ②牛乳 ③魚のホイル焼き ④ごぼうの炒め煮 ⑤キャベツのみそ汁 ⑥果物 アルミホイルに魚を包んでオープンで焼きます! とろっとチーズも! ③鮭④豚肉、薩摩揚げ⑤油揚げ ②牛乳③チーズ⑤わかめ ③ピーマン④⑤人参④枝豆⑤葉ねぎ⑤かぼちゃ ③④玉ねぎ④ごぼう、竹の子⑤キャベツ、しめじ⑥りんご ①米、麦④三温糖 ③卵抜マヨネーズ④ごま油、ごま エネルギーKcal/たん白質g 919/40.3	①スパイシーチキンピラフ ②牛乳 ③ほうれん草のキッシュ ④フレンチサラダ ⑤かぼちゃのポタージュ 食パンをタルト生地がわりにして作つ、アレンジキッシュです。 ①鶏肉③鶏卵、カツオ油漬⑤ベーコン ②⑤牛乳③チーズ⑤スキムミルク ①カレーピーマン③ほうれん草、人参⑤かぼちゃ ①マッシュルーム①③⑤玉ねぎ④キャベツ、きゅうり、コーン ①③④油⑤乳抜マーガリン エネルギーKcal/たん白質g 985/38.9	①具だくさんうどん ②牛乳 ③サクラエビとしらす干しのかきあげ ④レモン和え ⑤ヨーグルト 鶏肉と野菜が具だくさん。小豆あんのでザートも食べてね。 ①鶏肉、薩摩揚げ、油揚げ③鶏卵、サクラエビ ②牛乳③しらす干し⑤ヨーグルト ①③人参①小松菜 ①白菜、深ねぎ、椎茸、えのき茸③ごぼう、玉葱 エネルギーKcal/たん白質g 918/39.8	①麦ご飯 ②牛乳 ③とんじやが ④ごまあえ ⑤豆腐と若布のみそ汁 ⑥果物 豚肉の甘味と新じゃがのホクホク感を味わって! ③豚肉、ちくわ⑤豆腐 ②牛乳⑤わかめ ③④人参③枝豆④小松菜⑤葉ねぎ ③玉葱、椎茸④キャベツ、千切大根⑤えのき茸⑥りんご エネルギーKcal/たん白質g 917/38.2
				1群	2群	3群	4群	5群
				6群	その他	栄養価		

行事から～3月3日は、ひなまつり～

女の子の成長や幸せを願う行事で「桃の節句」ともいいます。もとは、草や紙で作った人形に、自分の身に降りかかった災いをうつし、それを川や海に流してお祓いをしたことが始まりともいわれます。

\*諸説あります。

はまぐり

同じ貝殻としか対にならないことから、「よいパートナーに巡りあうように」という願いが込められています。



【今月の肝付町産食材】

肝付町の皆さん、今年も1年間、本当にありがとうございました!  
 人参、さつま芋(国見食品)、さつま芋、里芋、葉ねぎ(道中イツ子さん)、カレーピーマン(坂脇竜也さん)、きゅうり(農業振興センター)、煮干し(海道)、麦みそ(こうやま生活改善加工センター)、黒豚(南州農場)  
 \*冬から春へ変わりゆく季節の中で野菜の種類にも変化が。次の作物の植え付け作業と並行して、まだまだ肝付の実り。ただけることに、心から感謝して、美味しくいただきます。



【献立表の見方②】

献立名に色がついているものは、食物アレルギー対応の対象となる料理です。対象となる使用食品もカラーで表記し、わかるようにしています。給食の配膳などに気をつけたり、原因となる食べ物を誤っておかわりしたりすることがないように注意しましょう。

毎月第3土曜日は、「かごしま生き生き食の日」です。

|

|  
|

|

|

|

|