

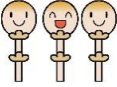
平成30年

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。

鹿児島県立楠集中学校・高等学校

	月	火	水	木	金
献立名	12	13	14	15	16 祝 卒業
6つの基礎食品群					
1群	寮食 	①麦ご飯 ②牛乳 ③ポークカレー ④ブロッコリーのホットサラダ ⑤フルーツヨーグルト かぼちゃやブロッコリーなどの緑黄色野菜は、免疫力を高めます。	①ゆかりごはん ②牛乳 ③魚の西京焼き ④くるみの和え物 ⑤みそけんちん汁 ⑥果物 鉄分やビタミンEがたっぷりとれる和え物です。	①黒糖フレンチトースト ②牛乳 ③ガーリックチキン ④ツナクリームサラダ ⑤ジュリアンスープ 楠集オリジナルのフレンチトーストです。黒糖の香りと優しい甘さがします。	①赤飯 おめでとう！ ②牛乳 中学3年生 ③黒豚の辛味噌焼き ④野菜ソテー ⑤マカロニサラダ ⑥ふんわりかき玉汁 ⑦果物 お祝いに赤飯を！
2群		③豚肉④ベーコン、ひよこ豆	③鶏肉④豆腐	③鶏肉①鶏卵④カツオ油漬、豆乳⑤ベーコン	③豚肉⑤ロースハム⑥鶏卵、豆腐①小豆
3群		②牛乳③チーズ⑤ヨーグルト	②牛乳④ひじき	①②牛乳④粉チーズ	②牛乳
4群		③人参、枝豆④ブロッコリー、かぼちゃ、カラビーマン	⑤人参、葉ねぎ④カラビーマン、小松菜	④カリフラワー、カラビーマン⑤人参、パセリ	④カラビーマン⑤人参⑥小松菜
5群		③玉葱④ヤングコーン⑤みかん、パイナップル、黄桃、バナナ	④きゅうり、もやし⑤ごぼう、大根、	④キャベツ、きゅうり、コーン⑤玉葱、大根	④キャベツ、もやし⑤玉葱⑥きゅうり、コーン⑥えのき草⑦いよかん
6群		③米、麦③じゃが芋、小麦粉④三温糖	①米、麦⑤里芋③④三温糖	①食パン、黒砂糖③澱粉、小麦粉⑤じゃが芋	①米、もち米③⑤三温糖⑤蜂蜜⑥澱粉
その他		③乳抜きマーガリン④オリーブオイル	③⑤油	①乳抜きマーガリン、アーモンド③油④卵抜きマヨネーズ	③④油
栄養価		エネルギーKcal/たん白質g 980/40.9	エネルギーKcal/たん白質g 911/36.6	エネルギーKcal/たん白質g 990/42.8	エネルギーKcal/たん白質g 985/40.8
献立名	19	20	21	22	23
6つの基礎食品群	①麦ご飯 ②牛乳 ③キビナゴの更紗揚げ ④鉄人サラダ ⑤スタミナみそ汁 ⑥果物 キビナゴをまるごと食べて骨太になろう！	①モリモリ麻婆丼 ②牛乳 ③じゃが芋のうま塩あえ ④ビーフンスープ ⑤ミルクゼリー&オレンジソース ミルクプリンをオレンジソースで召し上がれ！		①春野菜のクリームペンネ ②牛乳 ③魚のトマトソース焼き ④玉ねぎドレッシング'サラダ' ⑤果物 キャベツやスナップエンドウなど、春野菜の甘さがクリームソースに合いますよ！	
1群	⑤豚肉、油揚げ	①豚肉、牛肉、豆腐④ベーコン	春分の日 	①鶏肉③ホキ	修了式 
2群	②牛乳③キビナゴ④ひじき	②⑤牛乳③しらす干し		①②牛乳①チーズ	
3群	④⑤人参⑤ニラ	①④人参①枝豆④葉ねぎ		③人参、スナップエンドウ、青梗菜④ブロッコリー、カラビーマン	
4群	④きゅうり、コーン⑤白菜⑥いよかん	①④玉葱①椎茸、竹の子③小大豆もやし④キャベツ⑤みかん果汁		①④玉ねぎ①しめじ、キャベツ④きゅうり、コーン⑤パイナップル	
5群	①米、麦⑤じゃが芋③澱粉、小麦粉④三温糖、蜂蜜	①米、麦③じゃが芋④ビーフン①三温糖⑤上白糖、蜂蜜		①ペンネ、小麦時③④三温糖④蜂蜜	
6群	③⑤油④アーモンド	①油③ごま油		①乳抜きマーガリン③④オリーブオイル④卵抜きマヨネーズ	
その他		①オイスターソース		③バジルペースト	
栄養価	エネルギーKcal/たん白質g 905/38.1	エネルギーKcal/たん白質g 985/39.6		エネルギーKcal/たん白質g 987/42.3	
献立名	あなたの食育達成度チェック！				
6つの基礎食品群	チェックポイント① 朝ごはんを毎日しっかり食べられた。  (○・△・×) チェックポイント② 好き嫌いなく食べられた。嫌いなものがある人は1つでも克服できた。  (○・△・×)				
1群					
2群	チェックポイント③ 食べ物の栄養とそのはたらきについて考えながら食べることができた。  (○・△・×) チェックポイント④ 食べ物を大事にし、感謝して食べることができた。  (○・△・×)				
3群					
4群					
5群	チェックポイント⑤ 配膳やはしの持ち方など食事のマナーに気を付けて食べることができた。  (○・△・×) チェックポイント⑥ 地域に伝わる郷土料理、季節ごとの行事食を知り、味わって食べた。  (○・△・×)				
6群					
その他					
栄養価					

1年間の学校給食、楽しく食べて味わい、体も心も健やかな毎日をすごせましたか。今年度を振り返り、あなたの「食育達成度」を

食べることは、自分自身の体作り、健康作りに直結します。食は、先人から受け継がれた文化であり、生活の楽しみです。また、食べ物は、元をたどれば全て命を持った生物で、地球が育ててくれたものです。さらに調理は、実は最も身近な科学でもあります。

今日、あなたが食べるそのひと口から、食の広い世界が広がっていきますように！

毎月第3土曜日は、「かごしま生き生き食の日」です。