

# 3月 昼食(学校給食)予定献立表

\*朝食・夕食及び土日祝日の献立は、別にお示します。

鹿児島県立楠集中学校・高等学校



## 卒業おめでとう!

今年度も残り1ヶ月となりました。学校給食・寮食では、食について献立表や給食日より等で様々なことをお伝えしてきました。これまで学んだことを振り返り、今後の生活に生かしてほしいと願っています。

### 【第2回学校保健委員会より】

身体状況(栄養報告書より)報告の中で、肥満・痩せの割合を知りたいという質問がありましたので、ご報告させていただきます。

R5年度9.8% → R6年度16.1%

・肥満の割合 7.5% → 7.4%

・痩せの割合 2.3% → 8.7%

※毎年4月測定の中・高全体平均値

## 給食を通して学んだことを振り返ろう!

①食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることが分かりましたか?



④給食は生産者や調理員、保護者など多くの人々に支えられていることを知ることができましたか?



②食べる前に手洗いをを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか?



⑤配膳や盛り付けを丁寧にしたり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか?



③学校給食には様々な食品が使われていることを知り、食品や料理の名前が分かりましたか?



⑥自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか?



	月	火	水	木	金
献立名	3 高校卒業式 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 鶏飯の具 ④ 鶏飯の汁 ⑤ きびなごの甘辛揚げ 高校3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。これからは健康で自分を信じて進んでください。応援しています。	4 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ チャプチェ ④ 中華風コンスープ チャプチェは韓国料理の一つで、「たくさんの食材を混ぜ合わせる」という意味があるそうです。肉や野菜をたっぷり使った家庭料理です。	5 イングリッシュデイ ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 照り焼きチキン ④ 小松菜煮し ⑤ ごま根菜汁 ごまは、今から約200万年前にアフリカのサバンナで、人類の祖先によって見つけ出されたと言われています。	6 イングリッシュデイ ① ライス ② 牛乳 ③ マカロニのブラウンソース ④ 筋肉マッチョサラダ 今日のサラダには筋肉をつくる上で必要なたんぱく質、糖質脂質、ビタミン類、カルシウム、鉄分などの栄養素が少しずつとれるようになっています。	7 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 肉野菜炒め ④ 大根のナムル ⑤ あさりのみそ汁 給食では必ず牛乳があり、成長期の皆さんのカルシウム摂取の要となっています。乳アレルギーの人もいますが、できるだけ摂取してほしいです。
6つの基礎食品群	1群 ③鶏肉 卵 2群 ②牛乳 ③昆布 のり ④きびなご 3群 ③人参 絹さや ④ねぎ ⑤にら 4群 ③干し椎茸 つば漬け ⑤ごぼう 生姜 5群 ①米 麦 ③④砂糖 ⑤小麦粉 片栗粉 6群 ③⑤油 ⑤ごま	③豚肉 ④卵 豆腐 ②牛乳 ③にんにくの芽 ③④人参 ④小松菜 ③④玉葱 生姜 ③切干大根 干し椎茸 竹の子 ③キャベツ にんにく ④コーン ①米 麦 ③春雨 砂糖 ④片栗粉 ③油 ごま油	③鶏肉 ④油揚げ ⑤豆腐 みそ ②牛乳 ④小松菜 ④⑤人参 ⑤ねぎ ③玉葱 にんにく ③⑤生姜 ④もやし ⑤大根 ごぼう こんにゃく 白菜 ①米 麦 ③はちみつ ⑤じゃが芋 ⑤ごま	③つくね(鶏) 白いんげん豆 ④油揚げ 鶏肉 ②牛乳 ③チーズ スキムミルク ④ひじき ③ブロッコリー トマト缶 ④④人参 ④ほうれん草 ③玉葱 カリフラワー にんにく ④白菜 りんご ①米 麦 ③じゃが芋 マカロニ ③小麦粉 ③④砂糖 ③マーガリン ③④油	③豚肉 生揚げ ⑤あさり 豆腐 みそ ②牛乳 ③にら ③④⑤人参 ④小松菜 ③玉葱 大豆もやし キャベツ ③こんにゃく にんにく 生姜 ④大根 きゅうり ⑤しめじ ①米 麦 ③④砂糖 ⑤じゃが芋 ④ごま ごま油
その他	③④鶏がらスープ	③オイスターソース ③④鶏がらスープ	⑤煮干し だし昆布	③デミグラス ビーフシチューの素	④豆板醤 ⑤煮干し
栄養価	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 863/36.1/22.9/3.1	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 851/32.8/21.1/3.1	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 865/31.928.7/2.5	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 902/32.4/24.9/2.4	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 838/38.4/20.9/2.7
献立名	10 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 魚のみそマヨ焼き ④ にんじんししりしり ⑤ 南瓜のみそ汁 楠集で使用する麦みそは、1年間を通して高山町から納品して頂いています。塩分が抑えられ給食・寮食では安心して使っています。	11 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ ポークカレー ④ 玉葱ドレッシングサラダ 給食のサラダや和え物に使用するドレッシングは殆どが手作りです。今日は玉葱を細かく切り、甘みが出るように炒めてつくっています。	12 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 大豆の五目煮 ④ ニラ玉汁 ⑤ 果物 ニラには、疲労回復に役立つビタミンB1を多く含んでいます。その他にもビタミンAも豊富なので、風邪を引きやすい人におすすめ食材です。	13 ① きなこ揚げパン ② 牛乳 ③ チリコンカン ④ ほうれん草ソテー 中学3年生のリクエストで揚げパンB1を多く含んでいます。大豆が多く登場しました。大豆が苦手な人もきなこ粉だと食べやすいと感じる人もいます。	14 中学卒業式 ① ちらしずし ② 牛乳 ③ 鶏の南蛮 ④ けんちん汁 中学3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。高校に進学しても正しい食生活を送れるよう、生活リズムの見直しをしていきましょう。
6つの基礎食品群	1群 ③サバ みそ ④鶏肉 卵 ⑤生揚げ みそ ②牛乳 3群 ③パセリ ④人参 にら ⑤南瓜 小松菜 4群 ④切干大根 ⑤白菜 5群 ①米 麦 ④砂糖 ③マヨネーズ ④油	③豚肉 ひよこ豆 ②牛乳 ③チーズ スキムミルク ④わかめ ③インゲン トマト缶 ③④人参 ④小松菜 ③生姜 にんにく りんご ③④玉葱 ④キャベツ もやし レモン ①米 麦 ③じゃが芋 小麦粉 ④砂糖 はちみつ ③マーガリン ③④油	③鶏肉 大豆 生揚げ さつま揚げ ④豆腐 糸かまぼこ 卵 ②牛乳 ③昆布 ③④人参 ④にら ③大根 竹の子 ごぼう 干し椎茸 ③こんにゃく 枝豆 ④玉葱 えのき ⑤果物 ①米 麦 ③じゃが芋 砂糖 ④片栗粉 ③油 ④煮干し 中華味	①きな粉 ③豚肉 大豆 金時豆 ④ウインナー ②牛乳 ③チーズ ③トマト缶 ブロッコリー ③④人参 ④ほうれん草 ③玉葱 マッシュルーム にんにく ④キャベツ もやし ①パン ③④砂糖 ③じゃが芋 ①③④油 ④マヨネーズ	①油揚げ かまぼこ 卵 ①③鶏肉 ④豆腐 ②牛乳 ①絹さや ①④人参 ④小松菜 ①切干大根 ごぼう 干し椎茸 ③玉葱 深ねぎ にんにく 生姜 ④大根 こんにゃく しめじ ①米 麦 ①③砂糖 ③はちみつ ④じゃが芋 ①③④油
その他	⑤煮干し だし昆布	③チャツネ カレールウ スパイス	④煮干し 中華味	③鶏がら ケチャップ ④コンソメ	③豆板醤 ④煮干し だし昆布
栄養価	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 845/38.8/23.5/2.4	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 971/36.8/26.1/3.2	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 828/38.0/22.6/2.8	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 871/43.6/35.3/3.6	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 775/36.1/24.0/3.3

★赤斜めの太文字はアレルギー対応食材です。

毎月第3土曜日は、「かごしま生き生き食の日」です。

# 3月 昼食(学校給食)予定献立表

\*朝食・夕食及び土日祝日の献立は、別にお示します。

鹿児島県立楠井中学校・高等学校

	月	火	水	木	金
献立名	17 ① ターメリックライス ② <b>牛乳</b> ③ ミートソース ④ 粉ふきいも ⑤ クイッティオスープ クイッティオは米粉でつくられたビーフンの仲間です。平らな形状をしていますので、調味料とよく絡みまわります。スープのほか炒め物、和え物にも登場します。	18 ① 麦ご飯 ② <b>牛乳</b> ③ みそ煮込みラーメン ④ <b>五目さんぴら</b> 冬になると麺料理も別配付ではなく、スープの中に入れて柔らかく煮ることが多くなります。寒い期間の麺の温度管理も大切な衛生観点からです。	19 ① 麦ご飯 ② <b>牛乳</b> ③ 高野豆腐の炒り煮 ④ しげきとえ ⑤ つくねのみそ汁 しげきとえには、ふりかけの「しげき」を使っています。楠井では、ゆかりとえ・ひろしとえに続いて、ひと味違った和え物に挑戦中です。	20 春分の日 	21 ① 麦ご飯 ② <b>牛乳</b> ③ 揚魚のおろしあんかけ ④ <b>豆もやしのみそ和え</b> ⑤ スタミナみそ汁 揚魚のおろしあんには、たっぷりの大根を使用しています。大根はおろすことでお腹の調子を整える働きが増し、デトックス作用が働きます。
	6つの基礎食品群	1群 ③豚肉 牛肉 大豆 ⑤つみれ(太刀魚) 2群 <b>牛乳</b> ③チーズ 3群 ③インゲン トマト缶 ③人参 ⑤小松菜 4群 ③玉葱 竹の子 にんにく 生姜 ⑤大根 白菜 きくらげ 5群 ①米 麦 ③砂糖 ④じゃが芋 ⑤クイッティオ 6群 ①バター ③油	1群 ③豚肉 油揚げ みそ ④鶏肉 高野豆腐 さつま揚げ 2群 <b>牛乳</b> ④ひじき 3群 ③小松菜 ③④人参 ④ピーマン 4群 ③玉葱 キャベツ 竹の子 生姜 ③にんにく 干し椎茸 きくらげ ④ごぼう 5群 ①米 麦 ④じゃが芋 砂糖 6群 ③④油 <b>ごま</b>	1群 ③豚肉 高野豆腐 さつま揚げ ⑤つくね(鶏) 豆腐 みそ 2群 <b>牛乳</b> ③ワカメ 3群 ③⑤人参 ⑤ねぎ ④大根葉 京菜 わさび菜 4群 ③大根 玉葱 竹の子 もやし ③枝豆 ④白菜 きゅうり ⑤しめじ 5群 ①米 麦 ③砂糖 ⑤じゃが芋 6群 ③油	1群 ③サバ ⑤豚肉 油揚げ みそ 2群 <b>牛乳</b> 3群 ③⑤人参 ④小松菜 ⑤ねぎ 4群 ③大根 深ねぎ ④豆もやし ⑤玉葱 えのき キャベツ にんにく 5群 ①米 麦 ④砂糖 ⑤じゃが芋 6群 ③⑤油 <b>ごま油</b>
	その他	①ターメリック ③ケチャップ デミグラス	③鶏がら 白湯 ④オイスターソース	⑤煮干し だし昆布	④豆板醤 ⑤煮干し
	栄養価	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 875/32.6/23.1/3.4	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 885/35.5/20.7/3.1	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 847/38.8/23.3/3.2	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 846/36.2/24.2/2.4

献立名	24 ① 麦ご飯 ② <b>牛乳</b> ③ とんじやが ④ キャベツのみそ汁 ⑤ 青のり大豆 給食当番の仕事準備から後片付けまで、協力して行えたいでしょうか？ 給食時間は楽しみながら学ぶことが大切です。	
	6つの基礎食品群	1群 ③豚肉 生揚げ ④油揚げ みそ ⑤大豆 2群 <b>牛乳</b> ⑤煮干し ひじき 青のり 3群 ③インゲン ③人参 ④南瓜 小松菜 4群 ③玉葱 こんにゃく 干し椎茸 ④キャベツ 大根 5群 ①米 麦 ③じゃが芋 ③⑤砂糖 6群 ③油
	その他	④煮干し だし昆布
	栄養価	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 863/39.0/22.3/2.9


献立名	25 終業式 ① 麦ご飯 ② <b>牛乳</b> ③ 肉もそ丼 ④ 魚そうめん汁 ⑤ みたらし団子 今日で今年度の給食は最後になります。家庭でも一日三食しっかりと食べてください。	
	6つの基礎食品群	1群 ③豚肉 鶏肉 大豆 みそ ④魚そうめん 油揚げ 2群 <b>牛乳</b> ③ひじき 3群 ③にんにくの芽 ③④人参 ④小松菜 4群 ③玉葱 ごぼう 生姜 にんにく ④大根 5群 ①米 麦 ③⑤砂糖 片栗粉 ⑤白玉餅 6群 ③油
	その他	③豆板醤 甜麺醤 ④煮干し
	栄養価	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 892/32.5/23.2/2.8

## 「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べよう!

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です！食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整えやすくなりますよ。

副菜となる主な料理

主菜となる主な食べ物



汁物も副菜の一つです。野菜、きのこ、海藻、豆腐や油揚げ・みそなどの大豆製品をとることができます。また、水分の補給にもなります。

主食となる食べ物

## 1年間を振り返ろう!

皆さんは、給食や寮食を通して食に関する様々なことを学んだと思います。特に給食当番は協力しながら衛生的かつ迅速に行うことが大切です。

そんな中、特に準備から片付けまで一貫して丁寧に給食当番を行いました。残食も少ないのが...

**【3年1組・2組】**でした。

給食当番は準備を早くすれば良いものではありません。片付けまでしっかりと行うことが大切です。

来年も皆で協力して給食時間を楽しめるようにしましょう。

## 長期休みの食事を大切に考えましょう!

### 家族そろって食事をする時間を



みなさんの家庭では、家族そろって食卓を囲む日がありますか？ 毎日、いつもの食卓で心を通わせながら食べると、互いの心や体の調子を知ることができます。そのほか、食事のマナーが自然と身についたり、親子間でのコミュニケーションの時間が増えたりします。一方で、一人で食べる「孤食」をしていると、食事のマナーがおろそかになったり、ながら食べになったりしがちです。長期休みの時はぜひ、家庭での食事の時間をふり返り、家族でおいしさや楽しさを共有する時間を大切にしてください。

家事には、食材の買い物や調理の手伝い、配膳や片付けなど様々な仕事があります。家族の一員として手伝えることを探してやってみましょう。



★赤斜線の太文字はアレルギー対応食材です。