

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!

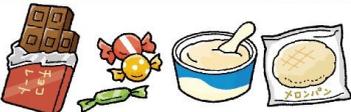
今年度も残り1ヶ月となりました。学校給食・寮食では、食について献立表や給食日より等で様々なことをお伝えしてきました。これまで学んだことを振り返り、今後の生活に生かしてほしいと願っています。

【第2回学校保健委員会より】

中学保健委員でおやつランキングを実施した結果です。
【第1位:カップ麺 第2位:グミ類 第3位:スナック菓子】
ランキングに入るものは、塩分・脂質・糖が多い食品です。これらの好きなものだけ食べ続け、栄養バランスが崩れてしまうと、生活習慣病のリスクが高まります。成長期は特に、毎日3食栄養バランスを考えた食習慣を身につけることが、健康的な成長につながります。

糖分 をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。



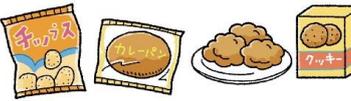
塩分 をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



脂質 をとりすぎると

肥満になりやすいだけではなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。



このままで大丈夫?



脂質や塩分の多い食事を長く続けると、糖尿病などの生活習慣病になる危険が高まります。

月	火	水	木	金										
献立名 2 中学3年2組リクエスト ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 窓美の鶏飯(具) ④ 鶏飯(スープ) ⑤ きびなごのスパイシー揚 今日では中学3年2組のリクエスト給食「鶏飯」です。ご飯に具を乗せて、汁をかけて食べますが、しっかりと噛んで食べるように心がけましょう。	3 節句献立 ① ラーメン ② 牛乳 ③ 担々スープ ④ 魚の梅磯揚げ ⑤ ももゼリー 今日ではひな祭りです。「桃の節句」とも言われており、子どもたちの健やかな成長を願って、ひな人形や桃の花を飾ります。	4 イングリッシュデイズ ① 麦ごはん ② 牛乳 ③ 高野豆腐と高菜のそぼろ ④ 青菜のごま和え ⑤ かねんだご汁 高野豆腐は凍み豆腐とも呼ばれます。スポンジ状の組織をもち、独特の食感があり、日本の伝統的な栄養満点の保存食です。	5 イングリッシュデイズ ① ごはん ② 牛乳 ③ 野菜のトマト焼き ④ 白菜の豆乳スープ ⑤ りんご イタリアでは「黄金のりんご」と呼ばれている野菜がトマトです。「トマトが赤くなると医者が青くなる」という外国の諺があるほど栄養たっぷりです。	6 ① 麦ごはん ② 牛乳 ③ 中華丼 ④ 棒棒鶏サラダ ⑤ 肉まん 棒棒鶏は、加熱した鶏肉を細く切り、練りごまなどの入ったソースで野菜と和えた、中国四川省の伝統料理です。										
					6つの基礎食品群 1群 ③鶏卵 2群 ②牛乳 ③昆布 海苔 ⑤きびなご 3群 ③人参 絹さや ④葉ねぎ 4群 ③干し椎茸 つば漬け ④生姜 ⑤枝豆 にんにく 5群 ①米 ③砂糖 ⑤じゃが芋 6群 ③⑤油	③豚肉 牛肉 大豆 みそ ④たら かつお節 ②牛乳 ③生クリーム ③人参 ③竹の子 きくらげ もやし 青梗菜 ③にんにく 深ねぎ ④枝豆 ゆかり ⑤もも	③大豆 高野豆腐 ④油揚げ ⑤厚揚げ ②牛乳 ③高菜漬け ④にら ③④⑤人参 ④ほうれん草 ⑤葉ねぎ ③玉葱 ごぼう にんにく 生姜 ④キャベツ ⑤大根 しめじ 白菜	③厚揚げ ④大豆 白いんげん豆 ④豆乳 ②牛乳 ③南瓜 ブロッコリー トマト ④人参 小松菜 ③カリフラワー ③④にんにく ④玉葱 しめじ マッシュルーム ④白菜 ⑤りんご	③⑤豚肉 ③いか かまぼこ ③えび うずら卵 ④鶏肉 ②牛乳 ④わかめ ③絹さや ③④人参 ④小松菜 ③⑤玉葱 ③もやし コーン 生姜 ③にんにく ④白菜 きゅうり ⑤竹の子 干し椎茸					
					③④鶏ガラ ⑤カレー粉 チリパウダー エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 881/39.8/24.4/2.9	③オイスター 白湯 甜面醬 鶏ガラ エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 849/45.1/31.1/2.9	③野菜パイオン 甜面醬 ⑤だし昆布 エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 832/29.9/22.2/3.5	④野菜パイオン エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 942/29.4/25.4/2.6	③鶏ガラ 白湯 オイスター ④コチジャン エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 916/38.7/24.1/3.0					
					献立名 9 ① ターメリックライス ② 牛乳 ③ ローストチキン ④ アジアンライスの具 ⑤ クリームスープ 骨付きの鶏肉を豪快に焼いてみました。骨の周りについた肉にはうま味がぎゅっと詰まっています。ローストチキンのほぐした身とご飯を混ぜても美味しいですよ。	10 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 仲良しカレー ④ 鉄人サラダ ⑤ ジューシーポンチ カレー消費量の第1位はもちろん本場のインドですが、それに次いで多いのは日本だそうです。	11 中学3年1組リクエスト ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 焼き鳥 ④ もやしのにんにく炒め ⑤ つみれ入りみそ汁 中学3年1組のリクエスト給食の「焼き鳥」で、甘みのあるたれをかけています。皆さんはたれ派?塩味派?どちらが好きでしょうか?	12 中学3年1・2組リクエスト ① ココア揚げパン ② 牛乳 ③ 根菜のクリーム煮 ④ エビと青菜の卵とし ⑤ いちご 今日では中学3年1組のリクエスト給食で「揚げパン」と、2組リクエスト給食の「果物」でいちごの登場です。揚げパンはどの学年でも人気の献立です。	13 中学校卒業式 ① さつますもじ ② 牛乳 ③ 揚げプリのおろしあんかけ ④ けんちん汁 ⑤ 手作りいちごケーキ 中学3年生の卒業をお祝いした少しばかりの祝い膳になります。高校進学し、更に進化した皆さんの成長を願っています。					
										6つの基礎食品群 1群 ③鶏肉 ④豚肉 大豆 ⑤ベーコン ②牛乳 ④ひじき ⑤生クリーム ④ピーマン トマト缶 ④⑤人参 ⑤パセリ ④玉葱 なす にんにく ⑤大根 キャベツ セロリ ①米 ③小麦 ④砂糖 ①バター ④⑤油	③豚肉 牛肉 金時豆 ④かつおツナ 油揚げ ②牛乳 ④ひじき ③トマト缶 ③④人参 ④フロccoli ③玉葱 レンコン エリンギ 枝豆 ③にんにく 生姜 りんご ⑤みかん ①米 ③小麦 ③じゃが芋 ⑤ナタデココ ③油 ④ドレッシング	③鶏肉 ④ベーコン ⑤たら 豆腐 みそ ②牛乳 ④にんにくの芽 ⑤人参 小松菜 ③深ねぎ ④大豆もやし ④エリンギ キャベツ にんにく ⑤大根 ごぼう こんにゃく 生姜 ①米 ③小麦 ③でん粉 砂糖 ④油	③豚肉 ③④ウィンナー ④エビ卵 ②③牛乳 ③スキムミルク ③チーズ 生クリーム ③④人参 ④ほうれん草 ③大根 アスパラガス ③マッシュルーム ④もやし キャベツ ⑤いちご ①パン 砂糖 ③マカロニ じゃが芋 ③小麦粉 ③マーガリン ③④油 ④マヨネーズ	①インゲン ①④人参 ④葉ねぎ ①れんこん 切干大根 干し椎茸 ③玉葱 大根 ゆず ④ごぼう こんにゃく ⑤いちご ①米 ③⑤砂糖 ③④でん粉 ④里芋 ⑤小麦粉 ①③油 ⑤マーガリン
										①ターメリック ④オイスター カレー粉 ④⑤鶏ガラ エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 1009/55.9/38.3/3.3	③カレールーウ チャツネ パイオン エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 1065/41.1/27.5/2.5	④コンソメ ⑤煮干し だし昆布 エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 956/46.4/35.2/3.1	①ココア ③パイオン ③④コンソメ エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 954/44.2/36.6/3.6	①すし酢 ①④だし昆布 ④サバ節 エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 1006/32.7/28.5/3.7

★赤字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、別にお示しします。

鹿児島県立楠集中学校・高等学校

月	火	水	木	金
16	17	18	19	20 春分の日
献立名 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ カツオどぼろ ④ 朝鮮風浅漬け ⑤ 大根のみそ汁 今日のカツオは枕崎市で漁獲されたものを使用しています。春先になると、黒潮によって日本の海を回遊します。	献立名 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 中華風肉豆腐 ④ みそトックスーフ ⑤ たんかん 豆腐は中国で作られ、日本に伝わったのは奈良時代と言われています。たんぱく質を多く含み、脂肪が少ないので体に優しい食品です。	献立名 ① ライス ② 牛乳 ③ ポークンチュー ④ イタリアンサラダ ⑤ チョコプリン イタリアンサラダは、赤、黄、緑とカラフルな色彩のサラダになります。野菜が苦手な人も、まったく食べないのでなく、少しずつ食べてみましょう。	献立名 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ サワラのねぎ塩焼き ④ 小松菜炒め ⑤ ピリ辛豆乳スーフ サワラは、成長するにつれ呼び名が変わる出世魚です。小さいうちは「さごし」、成長すると「やなぎ」、さらに成長すると「さわら」と呼ばれます。	自分の食生活をふり返ろう
6つの基礎食品群 1群 ③かつお 豚肉 卵 ⑤豆腐 みそ 2群 ②牛乳 ④昆布 3群 ③④人参 4群 ③玉葱 枝豆 ③④生姜 ④白菜 きゅうり にんにく ⑤大根 えのき 深ねぎ 5群 ①米 麦 ③砂糖 ⑤じゃが芋 6群 ③油 ④ごま油	③豚肉 豆腐 ④鶏肉 みそ ②牛乳 ③にんにくの芽 ③④人参 ④小松菜 ③玉葱 こんにやく 大豆もやし ③きくらげ にんにく ④大根 生姜 ④竹の子 キャベツ ⑤たんかん ①米 麦 ③砂糖 でん粉 ④トック ③④油	③豚肉 ④マゴロツナ ②牛乳 ③生クリーム チーズ ③トマト缶 人参 ④ブロッコリー ピーマン ③玉葱 セロリ れんこん エリンギ ③アスパラガス 枝豆 にんにく ④キャベツ カリフラワー レモン ①米 ③じゃが芋 ④砂糖 ⑤チョコプリン ③油 ④オリーブ油	③サワラ ④糸かまぼこ ⑤豚肉 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ ②牛乳 ④小松菜 ④⑤人参 ⑤にら ③深ねぎ ④白菜 ⑤玉葱 大豆もやし にんにく ⑤生姜 ①米 麦 ③④⑤油 ⑤ごま	
その他 ④一味唐辛子 ⑤煮干し だし昆布 エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 888/32.6/24.7/3.1	③鶏ガラ 豆板醤 甜面醤 オイスター ④鶏ガラ エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 929/40.8/24.5/2.5	③フイヨン デミグラスソース ビーフシチューの素 エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 1011/40.1/33.0/2.3	④コンソメ ⑤鶏ガラ 豆板醤 白湯 エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 852/43.1/24.3/3.0	

献立名 ① 鮭おこわ ② 牛乳 ③ いわし梅肉大葉フライ ④ もやしの甘酢和え ⑤ チゲ風豚汁 鮭はビタミン類が多く含まれています。特にカルシウムの吸収を助けるビタミンDや成長を促し血流をよくするビタミンB群も多く含まれています。	献立名 ① ちゃんぽん麺 ② 牛乳 ③ ちゃんぽんスープ ④ パリパリ大根 ⑤ いもと煮干しの餡がらめ ちゃんぽんは長崎県の郷土料理の一つで、野菜や海鮮類など具だくさんで栄養満点!の麺料理です。	修了式 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ つゆたく豚丼 ④ ゆず和え ⑤ 赤だしみそ汁 今日は修了式です。新たな一年を迎えるために、長期休みでも正しい生活習慣を守ってください。	献立の基本 主食+主菜+副菜+汁物 献立を立てる時は、主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からは主に炭水化物を、主菜からは主にたんぱく質や資質を、副菜・汁物などからは主にビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。
6つの基礎食品群 1群 ①鮭 ③いわし ⑤豚肉 油揚げ みそ 2群 ②牛乳 ①わかめ 3群 ①④⑤人参 ③大葉 4群 ①切干大根 干し椎茸 枝豆 ④大豆もやし きゅうり ⑤大根 ごぼう ⑤白菜 キムチ しめじ 深ねぎ にんにく 5群 ①米 もち米 ③小麦粉 パン粉 ④砂糖 6群 ①③油 ④⑤ごま油	③豚肉 いか かまぼこ 油揚げ ③豆乳 ⑤大豆 ②牛乳 ⑤煮干し ③小松菜 ③④人参 ③玉葱 きくらげ もやし キャベツ ④割干大根 きゅうり ①中華麺 ④⑤砂糖 ⑤さつま芋 はちみつ ③油 ④ごま油	③豚肉 ④油揚げ かつお節 ⑤豆腐 みそ ②牛乳 ③④人参 ④ほうれん草 ⑤葉ねぎ ③玉葱 こんにやく 深ねぎ ④キャベツ ゆず ⑤大根 なめこ ①米 麦 ③④砂糖 ⑤じゃが芋 ③油	
その他 ①梅肉 ⑤煮干し だし昆布 コチジャン エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 960/50.2/35.1/3.5	③鶏ガラ 白湯 オイスター エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 836/36.9/31.8/3.3	③④⑤サバ節 だし昆布 エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 840/38.1/21.8/3.3	

6つの基礎食品群で健康な生活を送ろう!!

1群 筋肉や血液をつくるたんぱく質が豊富 	2群 骨や歯をつくるカルシウムが豊富 	3群 皮膚や粘膜の健康保持カロテンが豊富
4群 病原菌への抵抗力UPのビタミンCが豊富 	5群 体や脳のエネルギー減、炭水化物が豊富 	6群 効率のよいエネルギー源脂質が豊富

6つのグループの食品の特徴を知り、食品群に偏りがないよう、様々な食品を摂るように心がけましょう。

こんな食生活をしている人 過不足注意報発中!

こんな生活してないかな?

野菜は嫌い!! ほとんど食べない!!

3群・4群 不足 注意報!
野菜には豊富なビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。調理法を変えるなど工夫して少しずつでも食べるようにしましょう。

脂揚げやコロッケ大好き!! いつもいっぱい食べる!!

6群 とりすぎ 注意報!
油脂類を必要以上に多く摂取していると、肥満になったり生活習慣病を引き起こすリスクが高くなったりするので、適量を心がけましょう。

どうしてきらいなの? 原因を探ろう

- 味がきらい
- においがきらい
- 食感がきらい
- 色がきらい
- いやな経験がある

味や食感などが苦手な場合は無理に食べなくても、経験を積んだり大人になると食べられるようになることもあります。また、調理方法を変えるなどの対処法もあります。嫌な経験があつて、苦手になった場合は、楽しい体験を通して好きな食べ物に変わる場合もありますので、長期的に取り組んでみましょう。

★赤字の水文字はアレルギー対応食材です。