



小郡学校給食センター 給食予定献立表

※牛乳は毎日つきます。

献立名		材 料 名						1人分 - (kcal)
		おもに体を作るものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		たんばく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	家庭でとりたい食品
		肉・魚・卵・大豆	乳製品・海草・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂・種実類	行事食・旬の献立等
金	1	パン ひな祭りハンバーグのたまねぎソースかけ 枝豆サラダ ジュリエンスープ ひなあられ	うす味花型豆腐バーグ（鶏） とりにく	 にんじん にんじん さやいんげん	たまねぎ えだまめ もやし きゅうり たまねぎ	パン さとう さとう じゃがいも ひなあられ	 あぶら	731 29.2 海藻類・小魚 ひな祭り献立
	3月3日は桃の節句です。この日は女の子の健やかな成長を願い、ひな人形や桃の花を飾ったり、ちらし寿司やはまぐりの吸い物を食べたりする習慣があります。ひなあられば、春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。							
	4	ごはん 満点サラダ ウインナーカレー（うかれー） 卒業お祝いゼリー	いり大豆 ウインナー（鶏） ふたにく	ひじき にんじん にんじん	きゅうり ごぼう たまねぎ	こめ じゃがいも 卒業お祝いゼリー	 ノンエッグマヨネーズ	858 24.9 緑黄色野菜 入試応援献立
	3月6日、中学3年生は高校入試です。給食では、中学3年生に春が来ることを願い、ウインナーが入ったウインナーカレー、略して「うかれー」を提供します。							
火	5	ごはん ほっけのみりん焼き わかめのジューजू のっぺい汁	ほっけのみりん漬け とりにく こうやどうふ	 わかめ しらすぼし ねぎ にんじん ほうれんそう	 だいこん	こめ さとう さといも でんぶん	 あぶら	705 32.0 その他の野菜・果物 3年生なし
	わかめは、お腹の掃除をしてくれる食物繊維や骨を丈夫にするカルシウムを豊富に含みます。							
	6	パン りんごジャム カルツォーネ アーモンドサラダ トマトスープ	  とりにく	 にんじん ブロッコリー にんじん トマト	 カルツォーネ キャベツ きゅうり たまねぎ	パン りんごジャム さとう じゃがいも さとう	あぶら アーモンド あぶら	793 28.1 魚介類 3年生なし
	りんごの皮の近くには、りんごの栄養分がぎゅっとつまっているので、りんごをきれいに洗い、皮ごと丸かじりすると、より栄養を取ることができます。							
木	7	ごはん 豚肉の生姜炒め 水餃子スープ ヨーグルト	ふたにく 水餃子（豚・鶏）	にんじん ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	こめ さとう	あぶら ごま	736 29.3 大豆製品 3年生なし
	ヨーグルトは「濃厚にする」という意味のトルコ語で、ブルガリアで一番最初に作られたと言われています。乳酸菌がお腹の調子を整えたり、丈夫な骨や歯を作るのに欠かせないカルシウムを豊富に含みます。							
	11	ごはん 酢豚 にら玉スープ	ふたにく  ベーコン いりたまご	にんじん ピーマン にら	たまねぎ たけのこ たまねぎ えのきたけ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	764 30.3 緑黄色野菜 3年生なし 上郷小6年生 作成献立
	「にら玉スープ」は、上郷小6年生の作成献立です。にらは、疲労回復に役立つビタミンB1や風邪予防に効果のあるビタミンAを豊富に含んでいます。卵との相性が良く、汁物、炒め物、卵焼き、雑炊など様々な料理に使われます。							
火	12	ごはん さわらの塩焼き ほうれん草の梅おかか和え 豚汁	さわら  かつおぶし ふたにく あぶらあげ 麦みそ	 ほうれんそう はなっこりー にんじん ねぎ	もやし ねりうめ ごぼう だいこん たまねぎ しめじ	こめ こんにゃく さといも	 ごま	703 32.3 海藻類・小魚 3年生なし 小郡南小6年生 作成献立
	「ほうれん草の梅おかか和え」は、小郡南小6年生の作成献立です。梅の酸味も、かつおぶしやごまと合わせて和えると、うまみが増し食べやすくなります。使用する野菜を変え、彩りや風味のバリエーションを広げてみましょう。							
	13	パン マーシャルビーンズ ハムステーキ ポークチャップ 野菜スープ	荒挽ボロニアステーキ（鶏・豚） ふたにく ベーコン	 にんじん にんじん ブロッコリー	 キャベツ たまねぎ とうもろこし たまねぎ	パン じゃがいも	マーシャルビーンズ	769 32.8 乳製品・きのこ類 3年生なし
	マーシャルビーンズは、大豆から作られたチョコ風味のクリームです。大豆は、他にも味噌、しょうゆ、豆腐、豆乳、大豆ミートなど、様々な食材に変身します。							
木	14	ごはん きんぴら肉包み 鶏肉とさつま芋のやみつきガリバター炒め風 生揚げのカレー煮	和風きんぴら包み焼き（鶏） とりにく ふたにく なまあげ ちくわ	 にんじん さやいんげん	 だいこん	こめ  さつまいも さとう こんにゃく さとう	 バター	808 29.0 その他の野菜・果物 3年生なし 上郷小6年生 作成献立
	「鶏肉とさつま芋のやみつきガリバター炒め風」は、上郷小6年生の作成献立です。さつまいもは、いも類の中で食物繊維を最も多く含み、便秘改善や血圧を下げる効果もあります。また、風邪予防効果があるビタミンCや不足しがちなカルシウムも含みます。丸々としていて重みがあり、皮にハリとツヤがある、表面に蜜が出ているものを選ぶと良いです。							
	15	パン ベーコンときのこのソテー ビーフシチュー	ベーコン ぎゅうにく 	にんじん ほうれんそう にんじん	もやし しめじ エリンギ とうもろこし たまねぎ グリンピース	パン じゃがいも	オリーブあぶら	720 28.2 魚介類 3年生なし
	日本で牛肉を一般的に食べるようになったのは明治時代からであり、西洋の文化とともに広まりました。牛肉にはたんばく質や鉄が豊富に含まれています。							

小郡中

献立名		材 料 名						I値* - (kcal)
		おもに体を作るものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	家庭でとりたい食品
		肉・魚・卵・大豆	乳製品・海草・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂・種実類	行事食・旬の献立等
18 月	わかめごはん		わかめごはんの素			こめ		776
	オムレツ	プレーンオムレツ						24.3
	山口の旬サラダ	まぐろ水煮		はなっこりー にんじん	れんこん		ノンエッグマヨネーズ こま	きのこ類
	ラビオリスープ			こまつな にんじん	たまねぎ	ラビオリ じゃがいも		3年生なし 小郡南小6年生 作成献立
「山口の旬サラダ」は、小郡南小6年生の作成献立です。 明日は、小学校の卒業式です。6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。明日が、かけがえのない素敵な一日になりますように心より願っています。								
19 火	ごはん					こめ		754
	いわしの甘露煮	いわしの甘露煮						26.7
	きんぴらごぼう	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	ごまあぶら ごま	果物
	豆乳入り味噌汁	とうふ とうにゅう 麦みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ	さつまいも		3年生なし
豆乳は大豆を水に浸してすり潰し、水を加えて煮詰めた汁をこしたもので、豆腐を固める前の状態のもので、高たんぱくで低カロリー、鉄、カルシウムも含まれているので、栄養満点です。								
21 木	ごはん					こめ		720
	ビビンバの具	ぎゅうにく 赤みそ		ほうれんそう にんじん	もやし 山菜	さとう	ごまあぶら ごま	24.4
	春雨スープ	ミートボール（鶏・豚）		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ	はるさめ		乳製品・小魚
	マンゴープリン					マンゴープリン		3年生なし
マンゴーには、「アップルマンゴー」、「ペリカンマンゴー」、「グリーンマンゴー」などがあります。日本でも沖縄県や宮崎県などで栽培されています。ビタミンCやカリウムを豊富に含み、カリウムは体からナトリウムを出す働きがあるため、高血圧症の人に良いとされています。								
22 金	小パン					パン		743
	ドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ もやし とうもろこし	さとう	あぶら	29.7
	ミートスパゲッティ	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しめじ	スパゲッティ さとう		魚介類
	給食で人気のミートスパゲッティは、じっくりと具材を煮込むことで味に深みを出しています。本日の給食には入っていませんが、粉チーズやカレー粉、しょうゆ、味噌、大豆などを入れることで、また違った仕上がりを楽しむことができます。							3年生なし
25 月	ごはん					こめ		727
	肉団子の甘酢あんかけ	肉団子の甘酢あんかけ（鶏・豚・牛）						28.9
	ナムル	鶏ささみ水煮		にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごまあぶら	乳製品・小魚
	麻婆豆腐	ぶたにく とうふ 赤みそ		にんじん にら	だいこん たまねぎ しいたけ	さとう でんぶん	ごまあぶら	3年生なし
今日で今年度の給食は終了です。一年間、苦手な食べ物にも挑戦して何でも食べることや、食事マナーを守って食事をすることができましたか。できたことはこれからも続けられるように、できなかったことは来年度の目標にして取り組んでみましょう。								



食育チェックシートで1年の食生活をふり返ろう

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。



●朝ごはんは毎日食べましたか？

☐

●食器のならべ方（配ぜん）にも気をつけて食べることができましたか？

☐

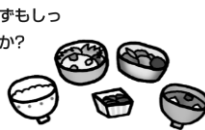
●給食当番の仕事はしっかりできましたか？

☐

●給食の牛乳は残さず飲めましたか？

☐

●朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか？

☐

●はしを正しく使い、おわんを手に持って食べていましたか？

☐

●食事の前の手洗いはよくできましたか？

☐

●「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？

☐

●食事では、いつもよくかんで食べていましたか？

☐

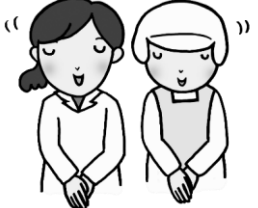
●野菜を毎日、食べていましたか？

☐

結果はどうでしたか？「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けていきましょう。
「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。

1年間ありがとうございました

ありがとうございました



今月で今年度の給食も終わりです。一年間 様々な料理に出会えるように郷土料理、世界の料理などを取り入れました。みなさんの思い出に残っている献立は何ですか？「今日の〇〇〇おいしかった！」という声、そして空っぽになって返ってきた食缶を見ることが、給食を作る職員にとっては何よりの喜びです。
来年度も、子ども達が健やかに成長できるよう、必要な栄養を取り入れ、安心安全な給食を作ることを心がけてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

小郡学校給食センター 職員 一同