

今月の献立のねらい「一年間の食生活をふりかえろう」

いよいよ今年度まとめの3月となりました。一年間で、身長や体重、心も大きく成長したことでしょう。その体や心の成長に欠かせない食生活について、下のチェック表で振り返ってみましょう。そして、「時々できた」や「あと少し」のところは、次の学年でがんばってみましょう。



★一年間をふりかえりながら、口の中に、◎（できた）○（時々できた）△（あと少し）でチェックしてみましょう。

給食の前に しっかり手を 洗った。	身支度をして、 当番の仕事が できた。	すきらいをし ないで食べた。	よくかんで、楽 しく食べた。	感謝の気持ちで「いた だきます」「ごちそうさま」が できた。

中学3年生の給食も残りわずかとなりました。給食の楽しい思い出とともに、これからは給食をお手本として、食について考え、健康を考えた食事を選択できるようになっていってください。

パンざら 大きいしよつき 小さいしよつき

八代市西部学校給食センター(松高幼・松高小・八千把小・八代小・郡築小・昭和小・四中・七中)

日 曜	献立名(配膳図)	色			献立ひとくちメモ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる			
2月	【受験応援メニュー】 (トンカツ) ヨーグルトカクテル (麦ごはん) (チキンカレー) カツカレーライス	牛乳 牛乳 トンカツ 鶏肉 スキムミルク 粉チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんごビュレ バナナ パイン(缶) 黄桃(缶)	精米 麦 揚げ油 じゃがいも カレールウ 油 カクテルゼリー	ヨーグルトは、乳に乳酸菌を加え、発酵させた乳製品です。ヨーグルトの歴史は古く、数千年前、人間が「牧畜をはじめた頃から作られている」といわれています。ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、腸の働きを良くする等の様々な体によい効果が知られています。	739	23.3
3火	【ひなまつり行事食】 (三色そばろ) ひなもフライ ひなあられ ごはんの具) 三色つみれ汁 (麦ごはん) 三色そばろごはん	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 炒り卵 お野菜つみれ 干しわかめ ししゃもフライ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ 枝豆もきみ キャベツ えのきたけ	精米 麦 三温糖 揚げ油 ひなあられ	3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳(じょうし)の行事と、日本の公家の間で行われていたひいな遊びが合わさったものといわれています。現在では、ひな人形を飾ったり、ひなあられやひしもち、はまぐりのうしお汁などを食べたりします。	738	33.5
4水	ツナスパサダ 恐竜チキンナゲット 黒糖パン ポトフスープ	牛乳 チキンナゲット ウインナー ツナ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン きゅうり にんじん レモン果汁	黒糖パン 揚げ油 じゃがいも 油 スバゲティ ノンエッグマヨネーズ	ポトフスープには、八代市で収穫されたキャベツを使っています。八代市では、八代平野のミネラル分を豊富に吸収し、甘みのあるキャベツが収穫されています。ポトフスープは、キャベツやにんじん、たまねぎ等の野菜とウインナーをコトコトとじっくり煮て、旨味ができるように調理しています。	641	24.0
5木	すのもの さばの塩焼き 豆腐のみそ汁 麦ごはん	牛乳 塩さば 豆腐 南関あげ 干しわかめ 麦みそ 米みそ 干しわかめ	えのきたけ たまねぎ ねぎ きゅうり にんじん	精米 麦 はるさめ 三温糖 ごま	今日の給食は、主菜がさばの塩焼き、副菜がきゅうりとはるさめの酢の物、汁ものがかつお節・昆布でだしをとったみそ汁の和食の献立です。和食は、栄養のバランスがよく、出しの旨味が薄味でもおいしく食べることができます。	636	22.1
6金	(幼中卒業生)お祝いクレープ おめでどうデザート (幼中卒業生)春巻き ちくわの磯辺揚げ (幼中在校生)お祝いクレープ (小)一食ふりかけ 菜の花のごまあえ (小)麦ごはん 鶏のからあげ 豆腐とちくわの (幼中)赤飯・ごま塩 すまし汁 【幼稚園・中学校卒業・卒業お祝い献立】	牛乳 (小)一食ふりかけ 鶏肉 豆腐 干しわかめ ちくわ (幼中卒業生) 春巻き ちくわの磯辺揚げ	にんにく にんじん キャベツ えのきたけ もやし にんじん 菜の花	(幼中)赤飯 ごま塩 (小)精米 麦 小麦粉 でんぶん 揚げ油 ごま ねりごま 三温糖 (幼中在校生)お祝いクレープ (幼中卒業生) お祝いクレープ おめでどうデザート	★ご卒業・ご卒業おめでどうございます★ 今日は、幼稚園の卒園と中学校の卒業お祝い献立です。年長のみなさんは、4月からランドセルを背負い小学校で新しいお友達と出会うのが楽しみだと思えます。中学3年生は、友達との別れもあり、9年間食べてきた給食も最後となります。長い間一緒に過ごしてきた友達や先生たちと、楽しい思い出を語り合ってみましょう。	659	25.2
9月	(一食トンカツソース) (コロッケ) 菓実サラダ バーガーパン コーンスープ コロッケバーガー	牛乳 スキムミルク 粉チーズ 生クリーム	たまねぎ にんじん しめじ クリームコーン(缶) レタス きゅうり パイン(缶)	バーガーパン コロッケ 揚げ油 ホワイトルウ 油 三温糖 油	レタスは日本各地の様々な産地で生まれ、一年を通して出回っていますが、主にサラダ向けの野菜のため、夏から秋にかけて多く消費されています。冬頃から春にかけては、八代産のレタスが収穫されます。今日はパインと合わせて、さわやかな菓実サラダにしました。	617	19.0
10火	野菜のピリ辛 揚げ春巻き 麦ごはん マーボー春雨	牛乳 春巻き 豚ひき肉 鶏ひき肉 赤みそ	たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり もやし	精米 麦 揚げ油 はるさめ ごま油 三温糖 ごま油 ごま ラー油	はるさめの原料は、緑豆(りょうとう)やじゃがいも、さつまいも、とうもろこしなどのでんぷんです。小さな穴の空いた容器に生地を入れて細かく押しだし、茹でて乾燥させて作ります。スープやサラダ、炒め物などの料理にぴったりです。今日の給食では、マーボー春雨にはるさめをたくさん使っています。	676	19.5
11水	イタリアンサラダ デザート ミルクパン スバゲティ ナポリタン	牛乳 ウインナー ツナ 白いんげん豆	たまねぎ にんじん しめじ にんにく きゅうり レタス 黄ピーマン 赤ピーマン レモン果汁	ミルクパン スバゲティ 油 三温糖 焼きプリンタルト	現在、日本で生産されているパスタのほとんどが、デュラムセモリナと呼ばれる小麦粉100%で作られています。デュラム小麦はたんぱく質を多く含んでおり、ゆでたときの歯切れがよく、のびが少ないという特徴があります。今日は、パスタを使ったスバゲティナポリタンです。	724	24.9
12木	【ふるさとくまさんデー】 (トマトスパダドライカレー) しらぬい 春キャベツの (麦ごはん) スープ トマトスパダドライカレーライス	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉	たまねぎ にんじん しょうが レーズン ホールコーン アスパラガス トマト にんにく 乾燥パセリ たまねぎ キャベツ にんじん にんにく しらぬい	精米 麦 油	毎月19日は食育の日です。給食ではふるさとくまさんデーとして熊本県や八代地域の食材を使用しています。八代市の特産品である冬春トマトと、熊本県の豊富な地下水と雄大な大地が育んだアスパラガスはドライカレーに入れています。また、八代産キャベツを使って春キャベツのスープをつくりました。麦ごはんはトマトスパダドライカレーをまぜて食べましょう。	600	21.0
13金	【和食を味わう日】 (ひじきごはんの具) 魚のレモンソース (麦ごはん) なめこのみそ汁 ひじきごはん	牛乳 鶏肉 南関あげ てんぷら ひじき 太刀魚粉付き 豆腐 麩(ふ) 干しわかめ 赤みそ 麦みそ	こんにやく にんじん いんげん レモン果汁 たまねぎ なめこ水煮	精米 麦 三温糖 油 揚げ油 三温糖	今日は「和食を味わう日」です。主食はひじきや肉、野菜などたくさんの食材を使ったひじきごはん。主菜は魚のレモンソース、汁ものはかつおと昆布のうまみを生かしてだしをとったみそ汁です。今日の献立は、日本の海や山・里の豊かな自然の恵みの食材を取り入れた、和食の献立です。	612	21.3
16月	トマトのナムル 大豆チョコ コッペパン 春雨のタンタンめん	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 赤みそ 大豆チョコ	はくさい にんじん もやし たけのこ ねぎ しょうが にんにく トマト 枝豆もきもやし	コッペパン はるさめ ねりごま 三温糖 ごま油 三温糖 ごま油 ごま	八代市では、冬から春にかけてトマトがたくさん収穫されています。ミネラルが豊富な八代平野の土壌で栽培されたトマトは、栄養が豊富で味がよいのが特徴です。今日はもやしや枝豆とあわせて、彩のよいトマトのナムルにしました。	617	23.1
17火	(ソースチキンカツ) ごま酢あえ 南関あげの (麦ごはん) みそ汁 ソースチキンカツ丼	牛乳 チキンカツ 南関あげ 豆腐 干しわかめ 麦みそ 米みそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ もやし きゅうり にんじん	精米 麦 揚げ油 三温糖 三温糖 ごま ねりごま	今日のソースチキンカツは、サクッと揚げたチキンカツに、熱々のウスターベースの特製ソースをからめています。ソースが人気のメニューなので、ごはんがすすむように丼ぶりしています。ソースチキンカツ丼は、麦ごはんにソースチキンカツをのせて一緒に食べましょう。	634	22.4
18水	いちごジュレ ひのくにパン 彩り野菜の クリームペンネ	牛乳 スキムミルク 粉チーズ 生クリーム	たまねぎ にんじん スナッパえんどう クリームコーン(缶) しめじ パイン(缶) 黄桃(缶) いちご	ひのくにパン ペンネ ホワイトルウ 油 いちごのジュレ	いちごはそのまま食べてもおいしいですが、今日はカットした生のいちごを他の果物と一緒にジュレで和えています。また、ジュレもいちごのジュレを使っていて、春らしい組み合わせとなっています。舌だけでなく、目でも楽しんで味わってみましょう。	614	18.9
19木	ぎょうざ チャップチェ 麦ごはん にらたま スープ	牛乳 ぎょうざ 豚肉 卵 肉だんご	たまねぎ 干しいたけ たけのこ チンゲン菜 にら たまねぎ にんじん 干しきくらげ	精米 麦 油 はるさめ 三温糖 ごま ごま油 でんぶん 油	チンゲン菜は、中国野菜の中でも日本人にとって身近な野菜の1つです。日本に入ってきたのは50程程前になります。シャキシャキとした食感で歯切れがよく、油との相性もよいので、炒め物やスープなどの材料として使われます。葉の部分が濃い緑色のため、料理のいろどりがよくなります。	613	21.4
23月	(小卒業生)お祝いクレープ おめでどうデザート (小卒業生)春巻き ちくわの磯辺揚げ (小在校生)お祝いクレープ (中)ふりかけ 野菜のしそあえ (中)麦ごはん 照り焼きハン (小)赤飯・ごま塩 魚そうめん汁 【小学校卒業お祝い献立】	牛乳 (中)一食ふりかけ ハンバーグ 魚そうめん 干しわかめ (小卒業生) 春巻き ちくわの磯辺揚げ	キャベツ にんじん きゅうり もやし にんじん しそごはんの素	(小)赤飯 ごま塩 (中)精米 麦 三温糖 でんぶん 三温糖 (小在校生)お祝いクレープ (小卒業生) お祝いクレープ おめでどうデザート	★ご卒業おめでどうございます★ 今日は小学校卒業お祝い献立です。日本では、昔からお祝い事があると赤飯を食べて祝う習慣があります。小学6年生のみなさんの門出を祝って、小学校には赤飯を出しています。卒業生のみなさんは、いよいよお世話になった校舎や先生方ともお別れとなります。小学校生活6年間でどんな思い出ができたでしょうか？思い出を振り返りながら、給食を食べましょう。	621	22.8
24火	スパニッシュオムレツ (チキンライスの具) 野菜スープ (麦ごはん) チキンライス	牛乳 鶏肉 卵 ウインナー 生クリーム チーズ	たまねぎ にんじん しめじ いんげん トマトビュレ 乾燥パセリ たまねぎ キャベツ にんじん 乾燥パセリ	精米 麦 油 じゃがいも パター 油	日本で食べられているチキンライスは、日本発祥の洋食のひとつで、鶏肉やたまねぎなどを使います。多くの場合は味付けにトマトケチャップを使っており、赤い色のごはんが食欲をそそります。春休み中も朝・昼・夕3回の食事をしっかり食べて、4月に元気に登校しましょう。	852	37.1

☆学校行事等によって、給食の対応が異なる場合がありますので、ご不明な点がございましたら、各学校へお問い合わせください。
また、献立は都合により変更する場合があります。

小学校平均	650	22.8
中学校平均	834	29.1