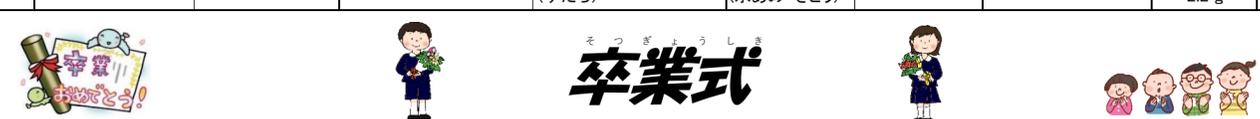


令和5年度3月 学校給食献立表

(今月の給食のめあて)

みやま市立

小学校

日付 曜日	こんだてめい		おもなしょくひんとそのはたらき						調味料 その他	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比 食塩相当量	一口メモ
			あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			からだをつくるものになるしょくひん		からだのちょうしをととのえるしょくひん		エネルギーのもとになるしょくひん				
1 (金)	ちらしずし	ぎゅうにゅう	(きんしたまご) あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	れんこん しいたけ	こめ さとう		す しょうゆ さけ	564 kcal	ちらし寿司 3月3日の女の子の成長を祝うお祭り「ひな祭り」にちなんで、ひなあられとお祝い事や特別な日に食べられる「ちらし寿司」の献立です。
	にんじんシューマイ		(ぎよ肉 すりみ)		(にんじん)	(たまねぎ)	(でんぶん 小むぎこ さとう)	(ラード ごまあぶら)	(しおこしょう)	19.4 g	
	キャベツのおかかあえ		けずりぶし			キャベツ	さとう		しお しょうゆ	20.9%	
	花ふのすましじる		とうふ かまぼこ		ねぎ	しいたけ	ふ		しお しょうゆ	2.9 g	
4 (月)	せきはん	ぎゅうにゅう	あずき	ぎゅうにゅう			こめ もちごめ	くろごま	しお	620 kcal	赤飯 6年生はもうすぐ小学校を卒業します。今日の給食はお祝い事や特別な日に食べられる赤飯の献立です。今日は、彩りのきれいなますと組み合わせています。
	さばのゆずみそに		(さば みそ)			(ゆず)	(さとう こめこ)		(みりん しお)	26.5 g	
	五しきなます		ハム けずりぶし		ほうれん草 にんじん	大こん	さとう		しょうゆ すしお	25.8%	
	チャンポンみそしる		ぶた肉 えび いか みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ		あぶら	さけ とりがら	2.4 g	
5 (火)	ゆかりごはん(少なめ)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	(しそ)		こめ むぎ		(しお)	586 kcal	給食のうどん 給食では、「カレーうどん」、「肉うどん」などいろいろなうどんがあります。今日は鶏肉、油あげ、てんぷらなどの具だくさんのうどんです。
	ぐうどん		とり肉 あぶらあげ てんぷら		ねぎ	たまねぎ	めん		しょうゆ	21.6 g	
	五しきあえ		やきぶた いか		にんじん	はくさい きゅうり	さとう	ごまあぶら	しょうゆ しお さけ す	19.2%	
										2.6 g	
6 (水)	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			703 kcal	でこぼん 熊本県の特産品です。不知火(しらぬい)という柑橘類のひとつで、甘さが強いものが「デコポン」と呼ばれます。
	ビーフカレー		ぎゅう肉 レンズまめ		チーズ なまクリーム	にんじん	たまねぎ りんご グリンピース	じゃがいも あぶら カレールウ	しおこしょう ガーリック ワイン カレー ケチャップ	22.8 g	
	かぶのサラダ		ベーコン		かぶ(は) ほうれん草	かぶ		マヨネーズ	しお しょうゆ	25.6%	
	でこぼん					でこぼん				1.9 g	
7 (木)	あげパン	ぎゅうにゅう	きなこ	ぎゅうにゅう (だっしふんにゅう)			パン さとう	あぶら	しお	628 kcal	あげパン 大人気のあげパンです。作り方はとても簡単で、あげたパンに黄粉もちで使う砂糖の入った黄粉をまぶします。
	キャベツとコーンのソテー		ベーコン			キャベツ コーン		あぶら	しおこしょう	21.1 g	
	ポトフ		ウインナー		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも		とりがら コンソメ しおこしょう	38.1%	
	ムース			(にゅう クリーム だっしふんにゅう)				(水あめ)		2.3 g	
8 (金)	にんじんピラフ	ぎゅうにゅう	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ	こめ むぎ		コンソメ しおこしょう	602 kcal	にんじん 栄養価が高く、彩りのいいにんじんは毎日のように給食に登場します。ヘタが小さく、黒ずんでいないものをおいしいにんじんです。
	ほうれん草オムレツ		(たまご)		(ほうれん草)		(でんぶん)	(あぶら)	(しお)	21.3 g	
	サラダ					キャベツ きゅうり コーン		なの花オイル	しお こしょう す	32.0%	
	イタリアふうやさいスープ		ベーコン	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セルリー はくさい にんにく	マカロニ		とりがら しおこしょう	2.4 g	
11 (月)	キムチごはん	ぎゅうにゅう	ぶた肉	ぎゅうにゅう	にんじん	キムチ(はくさい) しょうが	こめ むぎ さとう	ごま ごまあぶら	キムチ(とうがらし) しょうゆ	580 kcal	キムチご飯 キムチ、豚肉、にんじんなどを炒め、ごはんに混ぜ込んで作ります。みんなに大人気のメニューです。キムチは植物性の乳酸菌を多く含み、おなかの調子を整える働きがあります。
	ぎょうざ		(ぶた肉 みそ)		(にら)	(キャベツ たまねぎ にんにく しょうが)	(小むぎこ でんぶん さとう)	(ラード あぶら)	(しょうゆ しお)	20.8 g	
	のりともやしのナムル			もみのり	にんじん	もやし		ごまあぶら ごま	しょうゆ ガーリック	24.7%	
	わかめスープ		かまぼこ	わかめ				はるさめ	とりがら しょうゆ しお	2.6 g	
12 (火)	ミルクねじりパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう (ぜんしふんにゅう だっしふんにゅう)			パン			691 kcal	スパゲティミートソース 給食のミートソースには、大豆が入っています。大豆をミンチと同じ大きさにして、豆が苦手でも食べやすいようにしています。
	スパゲティミートソース		ぎゅう肉 だいず	チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース	スパゲティ	あぶら	さけ デミソース ガーリック ウスター ケチャップ しおこしょう	25.3 g	
	フルーツミックス					パイナップル もも みかん パナナ りんご				25.8%	
										2.3 g	
13 (水)	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			655 kcal	卒業おめでとうございます 6年生にとってはこれが小学校で最後の給食です。今までの給食や学校生活を思い出しながら、おいしく食べましょう。
	うまに		とり肉 てんぷら あつあげ		にんじん	こんにゃく 大こん	じゃがいも さとう		さけ しょうゆ	24.2 g	
	かいそうサラダ			わかめ つのまた キリンサイ こんぶ		きゅうり きりぼし大こん			あおじそドレッシング しお しょうゆ	20.9%	
	すだちゼリー					(すだち)	(水あめ さとう)			2.2 g	
14 (木)	 <h2 style="text-align: center;">卒業式</h2>										
15 (金)	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			627 kcal	じゃがいものみそ汁 ごはんのみそ汁に魚料理を合わせた和食の給食です。みそ汁の具には、今が旬のじゃがいもを使っています。
	ホキフライ		(ホキ)				(パンこ 小むぎこ でんぶん)	あぶら	(しお)	23.2 g	
	ほうれん草のかおりあえ			もみのり	ほうれん草				しょうゆ	23.3%	
	じゃがいものみそ汁		とうふ みそ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも			1.8 g	
18 (月)	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			610 kcal	卵の花 卵の花とはおからのことです。大豆から豆乳をしばって、残ったものがおからです。食物繊維を豊富に含んでいます。
	すきやき		ぎゅう肉 とうふ		にんじん	ねぶかねぎ こんにゃく はくさい	さとう	あぶら	しょうゆ さけ	24.3 g	
	うの花サラダ		おから ハム		にんじん	きゅうり	さとう	マヨネーズ	しょうゆ しおこしょう	25.4%	
										1.3 g	
19 (火)	パン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう (だっしふんにゅう)			パン			644 kcal	ハンバーグ ケチャップとパイナップルで作った手作りのタレをハンバーグにかけました。砂糖を使わずに、パイナップルとケチャップを煮詰めることで甘さを出しています。おいしく食べましょう。
	ハンバーグ		(とり肉 ぶた肉) みそ		トマト	(たまねぎ) パイン	(さとう でんぶん)	(ラード)	(しおこしょう) ケチャップ ソース	24.1 g	
	大こんとハムのサラダ		ハム			大こん きゅうり		あぶら	す しおこしょう しょうゆ	36.9%	
	にんじんポタージュ		白いんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ	じゃがいも こめ	バター	コンソメ しお こしょう	2.9 g	
21 (木)	パン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう (だっしふんにゅう)			パン			571 kcal	1年間の給食を振り返ろう！ 給食を残さず食べることができましたか？また、給食当番の仕事はきちんとできましたか？来年度も元気に給食を食べて、丈夫な体を作ってください！
	コーンチャウダー		白いんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム コーン	じゃがいも 小むぎこ	バター あぶら	コンソメ しおこしょう	20.4 g	
	小まつなのマスタードあえ		ツナ		小まつな にんじん	しめじ もやし		マヨネーズ	つぶマスタード しょうゆ	33.3%	
	ブルーベリージャム					(ブルーベリー)	(さとう)			2.3 g	

* 学校行事・物資購入の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。

基準値	今月の平均栄養所要量	
611 kcal	エネルギー	622 kcal
24.0 g	たんぱく質	22.7 g
25~30%	脂質エネルギー比	27.1%
2.0g以下	食塩相当量	2.3 g

春休み 食育で

は しの持ち方や使い方をマスターしよう！



る ールにしよう。ひと口かむのは30回！



が っこうで学んだ食べ方を実践しよう！



き そく正しい生活を送ろう。ポイントは朝食夕食の3食をしっかりと食べること！



た のしく健康に過ごして、みんな元気に新しい学年に進もう！



元気キター!!

ホップ ステップ ジャンプ!



これからも給食に関わってくれている多くの人への感謝の気持ちを忘れずに、食べることを大切にしていきたいと思います。

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！



令和5年度3月 学校給食献立表

みやま市立
中学校

日付 曜日	献立名	主な食品とその働き						調味料 その他	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比 食塩相当量	一口メモ
		赤の食品(体の組織を作る)		緑の食品(体の調子を整える)		黄色食品(エネルギーになる)				
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・骨ごと食べる魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実			
1 (金)	ちらし寿司	牛乳 (鶏糸卵) 油揚げ	牛乳	にんじん 絹さや	れんこん しいたけ	米 砂糖		酢 しょうゆ 酒 塩	718 kcal	ちらし寿司 3月3日の女の子の成長を祝うお祭り「ひな祭り」にちなんで、ひなあられとお祝い事や特別な日に食べられる「ちらし寿司」の献立です。
	にんじんシューマイ			(にんじん)	(たまねぎ)	(でんぶん 小麦粉 砂糖)	(豚脂 ごま油)	(塩こしょう)	24.4 g	
	キャベツのおかかあえ	けずり節			キャベツ	砂糖		塩 しょうゆ	20.6%	
	花ふのすまし汁	とうふ かまぼこ			ねぎ	しいたけ	ふ (もち米 砂糖)	塩 しょうゆ (塩)	3.9 g	
4 (月)	赤飯	牛乳 小豆	牛乳			米もち米	黒ごま	塩	817 kcal	赤飯
	さばのゆずみそ煮	(さば みそ)			(ゆず)	(砂糖 米粉)		(みりん 塩)	34.2 g	3年生はもうすぐ中学校を卒業します。今日の給食はお祝い事や特別な日に食べられる赤飯の献立です。今日は、彩りのきれいなみそと組み合わせています。
	五色なます	ハム けずり節		ほうれん草 にんじん	大根	砂糖		しょうゆ 酢 塩	23.0%	
	チャンポンみそ汁	豚肉 えび いか みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ (すだち)		油 (水あめ 砂糖)	酒 鶏がら	3.1 g	
巣立ちゼリー										
5 (火)	ゆかりごはん(少なめ)	牛乳	牛乳	(しそ)		米 麦		(塩)	696 kcal	給食のうどん
	具うどん	鶏肉 油揚げ てんぷら		ねぎ	たまねぎ	麵		しょうゆ	26.2 g	給食では、「カレーうどん」、「肉うどん」などいろいろなうどんがあります。今日は鶏肉、油あげ、てんぷらなどの具たくさん入ったうどんです。
	五色あえ	焼豚 いか		にんじん	白菜 きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 塩 酒 酢	18.5%	
								3.3 g		
6 (水)	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			892 kcal	でこぼん
	カツカレー	牛肉 レンズ豆	チーズ 生クリーム	にんじん	たまねぎ りんご グリンピース	じゃがいも	油 カレールウ	塩こしょう ガーリック ワイン カレー粉 ケチャップ ドライカレー	28.0 g	熊本県の特産品です。不知火(しらぬい)という柑橘類のひとつで、甘さが強いものが「デコポン」と呼ばれます。
	かぶのサラダ	ベーコン		かぶ(葉) ほうれん草	かぶ		マヨネーズ	塩 しょうゆ	24.9%	
	でこぼん				でこぼん				2.6 g	
揚げパン	牛乳 黄粉	牛乳(脱脂粉乳)			パン 砂糖	油	塩	802 kcal		
7 (木)	キャベツとコーンのソテー	ベーコン			キャベツ コーン		油	塩こしょう	27.1 g	卒業おめでとうございます 3年生にとってはこれが最後の給食です。最後の日は揚げパンにしています。今までの給食や学校生活を思い出しながら、おいしく食べましょう。
	ポトフ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも		鶏がら コンソメ 塩こしょう	37.5%	
	ムース		(乳 クリーム 脱脂粉乳)			(水あめ)			3.2 g	
8 (金)	 <h2 style="text-align: center;">卒業式</h2>									
11 (月)	キムチごはん	牛乳 豚肉	牛乳	にんじん	キムチ(白菜) しょうが	米 麦 砂糖	ごま ごま油	キムチ(唐辛子) しょうゆ	729 kcal	キムチご飯
	ぎょうざ	(豚肉 みそ)		(にら)	(キャベツ たまねぎ にんにく しょうが)	(小麦粉 でんぶん 砂糖)	(豚脂 油)	(しょうゆ 塩)	26.0 g	キムチ、豚肉、にんじんなどを炒め、ごはんに入れて混ぜ込んで作ります。みんなに大人気のメニューです。キムチは植物性の乳酸菌を多く含み、おなかの調子を整える働きがあります。
	のりともやしのナムル		もみり	にんじん	もやし		ごま油 ごま	しょうゆ ガーリック	23.7%	
	わかめスープ	かまぼこ	わかめ			春雨		鶏がら しょうゆ 塩	3.5 g	
12 (火)	ミルクねじりパン	牛乳	牛乳(全脂粉乳 脱脂粉乳)			パン			889 kcal	
	スパゲティミートソース	牛肉 大豆	チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース	スパゲティ	油	酒 デミソース ガーリック ケチャップ ウスター 塩こしょう	32.1 g	給食のミートソースには、大豆が入っています。大豆をミンチと同じ大きさにして、豆が苦手でも食べやすいようにしています。
	フルーツミックス				パイナップル もも みかん バナナ りんご				24.4%	
								3.1 g		
13 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			米			799 kcal	海藻
	うま煮	鶏肉 てんぷら 厚揚げ		にんじん	こんにゃく 大根	じゃがいも 砂糖		酒 しょうゆ	32.3 g	海に囲まれている日本では、海藻の種類が豊富です。今日の海藻サラダにも4種類の海藻が入っています。
	海藻サラダ		わかめ つのまた キリンサイ 昆布		きゅうり 切干大根			青じそドレッシング 塩 しょうゆ	20.8%	
	ヨーグルト		ヨーグルト						2.8 g	
14 (木)	にんじんピラフ	牛乳 ツナ	牛乳	にんじん	枝豆	米 麦		コンソメ 塩こしょう	753 kcal	
	ほうれん草オムレツ	(卵)		(ほうれん草)		(でんぶん)	(油)	(塩)	26.3 g	栄養価が高く、彩りのいいにんじんは毎日のように給食に登場します。ヘタが小さく、黒ずんでいないものをおいしいにんじんです。
	サラダ				キャベツ きゅうり コーン		菜の花オイル	塩 こしょう 酢	31.8%	
イタリア風野菜スープ	ベーコン	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セルリー 白菜 にんにく	マカロニ		鶏がら 塩こしょう	3.3 g		
15 (金)	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			747 kcal	じゃがいものみそ汁
	ホキフライ	(ホキ)				(パン粉 小麦粉 でんぶん)	油	(塩)	27.5 g	ごはんのみそ汁に魚料理を組み合わせた和食の給食です。みそ汁の具には、今が旬のじゃがいもを使っています。
	ほうれん草の香りあえ		もみり	ほうれん草				しょうゆ	21.9%	
じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも			2.3 g		
18 (月)	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			765 kcal	卵の花
	すき焼き	牛肉 豆腐		にんじん	根深ねぎ こんにゃく 白菜	砂糖	油	しょうゆ 酒	32.0 g	卵の花とはおからのことです。大豆から豆乳をしぼって、残ったものがおからです。食物繊維を豊富に含んでいます。
	卵の花サラダ	おから ハム		にんじん	きゅうり	砂糖	マヨネーズ	しょうゆ 塩こしょう	25.4%	
								1.7 g		
19 (火)	パン	牛乳	牛乳(脱脂粉乳)			パン			816 kcal	ハンバーグ
	ハンバーグ	(鶏肉 豚肉) みそ		トマト	(たまねぎ) パイン	(砂糖 でんぶん)	(豚油)	(塩こしょう) ケチャップ ソース	30.1 g	ケチャップとパインナップルで作った手作りのタレをハンバーグにかけました。砂糖を使わずに、パインナップルとケチャップを煮詰めることで甘さを出しています。おいしく食べましょう。
	大根とハムのサラダ	ハム		大根 きゅうり			油	酢 塩こしょう しょうゆ	36.4%	
	にんじんポタージュ	白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ	じゃがいも 米	バター	コンソメ 塩こしょう	3.9 g	
パン	牛乳	牛乳(脱脂粉乳)			パン			716 kcal		
21 (木)	コーンチャウダー	白いんげん豆 ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム コーン	じゃがいも 小麦粉	バター 油	コンソメ 塩こしょう	25.3 g	1年間の給食を振り返ろう！ 給食を残さず食べることができましたか？また、給食当番の仕事はきちんとできましたか？来年度も元気に給食を食べて、丈夫な体を作ってください！
	小松菜のマスタードあえ	ツナ		小松菜 にんじん	しめじ もやし		マヨネーズ	粒マスタード しょうゆ	33.4%	
	ブルーベリージャム				(ブルーベリー)	(砂糖)			3.0 g	

* 学校行事・物資購入の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。

食べることを大切に考える人に

毎日食べるごはんは単に体の栄養になるだけでなく、脳の活動を高めたり、気持ちや心を整えたり、精神面にもよい影響があります。何より、「おいしい！」と思って食べているときは、どんなに疲れていても自然に笑顔になりますね。

そんな日々の笑顔を生み出すのは、何も特別なごちそうである必要はありません。むしろ何気ない毎日の食事だと思います。笑顔で過ごすことは健康にもつながります。これから学年は1つ上がりますが、毎日の1食を、大切に考えられる人になってください。



キムチごはん 4人分

材料名	分量(g)	作り方
米	2合	① 米を洗い炊いておく。
豚肉(こま切り)	80	
しょうが(おろす)	5	② 豚肉はすりおろしたしょうが、砂糖、濃口しょうゆで下味をつけておく。
砂糖	小さじ1	
濃口しょうゆ	小さじ1	③ ごま油で②の豚肉とにんじんを炒め、キムチを汁ごと加えて、さらに炒め、淡口しょうゆで味を整える。(キムチの味によりしょうゆの量を調整する。)
ごま油	大さじ1/2	
にんじん(せん切)	40	
キムチ(刻む)	60	④ 炊きあがったご飯に④を汁ごと加え混ぜ、煎ってすったごまをふり、混ぜる。
淡口しょうゆ	小さじ1	
ごま	5	

鶏肉のから揚げ 4人分

材料名	分量(g)	作り方
とりもも肉	4切	① とり肉に酒を振り、調味料をまぶす。
酒	小さじ1	
塩	小さじ1/3	② ①に片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げます。
こしょう	少々	
ガーリックパウダー	少々	
片栗粉	30	
揚げ油		

揚げパン 4人分

材料名	分量(g)	作り方
コッペパン	4本	① きな粉・上白糖・塩を混ぜておく。
揚げ油		② 熱した油でパンを揚げる。
きな粉	20	
上白糖	20	
塩		③ 表面に色が付いたらパンを引き上げ、あついうちに①をまぶす。