

2024年

3月献立・配膳図

龍郷町立学校給食センター

曜日	月	火	水	木	金				
献立名					1) ⑤ひなあられ ④チキン南蛮 ①はんだまちらし寿司 ③魚そうめん汁				
小 中					エネルギー(kcal) 712 832 たんぱく質(g) 31.8 37.3				
主に体を作る食品					①さつまあげ かまぼこ たまご ④とり ①にく ②ぎゅうにゅう ③うおそうめん わかめ				
主に体の調子を整える食品					①たけのこ はんだま えだまめ ①③に んじん ③だいこん えのき ねぎ ④た まねぎ ピクルス パセリ				
主にエネルギーとなる食品					①こめ むぎ ①④あぶら ①④さとう ③ふ ④こむぎ ⑤ひなあられ				
ひとくちメモ					3月3日は、ひな祭りです。桃の節句、 上巳の節句とも呼ばれます。菟美では、サ ンガツサンチを初めて迎える女の子を浜に 連れて行き、波に足を浸して無病息災を祈 る風習があります。				
献立名	4) ④ソースカツ丼 ①麦ごはん ③春雨スープ	5) ④マザービーフドライカレー ①麦ごはん ③ココロスープ	6) ④ごぼうみそ ①麦ごはん ③大根のそぼろ煮	7) ④ブロッコリーとツナのソテー ①きなこ揚げパン ③ソース焼きスパ	8) ④揚げ南瓜の温サラダ ⑤焼きプリンタルト ①鶏飯				
エネルギー(kcal)	605 750	657 820	601 729	676 852	708 819				
たんぱく質(g)	21.3 25.3	47.2 57.5	24.0 28.1	31.7 39.5	24.0 27.7				
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう ④トンカツ	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④ぎゅうに く ④だいす チーズ	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④だいす あ つあげ ④ごぼう みそ	①きなこ ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ かつおぶし あおりのこ ④ツ ナ	①とりにく たまご のり ②ぎゅうにゅう ④ウィンナー				
主に体の調子を整える食品	③にんじん たまねぎ たけのこ チンゲ ンサイ しいたけ ③④キャベツ	③ふかねぎ ③④にんにく たまねぎ に んじん ④えだまめ	③しょうが だいこん こんにゃく にん じん こまつな ④ごぼう	③しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン ④ブロッコリー と うもろこし	①しいたけ パパイア ねぎ にんじん ④かぼちゃ たまねぎ パセリ				
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ③こまあぶら ④あぶら とんかつソース	①こめ むぎ ③じゃがいも ③④あぶら ④パンこ さとう	①こめ むぎ ③かたくりこ ③④あぶら さとう	①パン さとう ①③④あぶら ③ノン エッグマヨネーズ	①こめ むぎ ④ノンエッグマヨネーズ マカロニ ⑤焼きプリンタルト(卵・乳)				
ひとくちメモ	<p>『いただきます』『ごちそうさま』を しっかり言っていますか？『いただきま す』は、肉や魚などの命を頂いていること への感謝の気持ちをこめて、『ごちそうさ ま』は、作ってくれた人などに対して、お 礼の気持ちを込めて言います。</p>				<p>7月、12月も給食で出てきたお母さん 牛は、今回は最後になります。今日はドラ イカレーにしました。福井県にある『高島 屋』さんにご協力いただき給食に出せるこ とになりました。今日の牛は龍郷町で育っ た牛です。命に感謝して食べてください。</p>	<p>給食ではごはんに入れて「麦」が入っ ている「麦ごはん」を出しています。髪 には不足しがちな食物せんいが多く入っ ているので、体の調子を整える働きがあ ります。</p>	<p>給食のパンを作ってくださいの は、笠利の「北斗パン」さんです。 朝5時から作業が始まり、6時にはこ ねた生地をサイズ別に切って成形し ます。気温によって発酵のスピード も変わるそうです。</p>	<p>かごしまの「食」推進事業の一環で、龍 郷町の農産物である「かぼちゃ」を給食で 取り入れました。今日は、「揚げかぼちゃ の温サラダ」です。油で揚げたかぼちゃ と、ウィンナーや玉葱やマカロニなどを混 ぜ、マヨネーズと混ぜて作りしました。</p>	
献立名	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <h2 style="color: blue;">お楽しみ 給食</h2> </div>				11) ④かぼちゃのキッシュ ①カレーピラフ ③ABCスープ	12) ④かぼちゃのキッシュ ①カレーピラフ ③ABCスープ	13) ④きびなの南蛮漬け ①麦ごはん ③じゃが芋のそぼろ煮	14) ④かぼちゃケーキ ①バエリア風ライス ③オニオンスープ	15) ④豚肉のしょうが炒め ①麦ごはん ③さつま汁
エネルギー(kcal)	685 854	628 854	668 883	739 933	603 748				
たんぱく質(g)	26.4 32.1	29.6 32.1	28.5 34.2	30.3 37.0	28.4 34.0				
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう ④とりにく ⑤ぶたにく ウィンナー	①ぶたにく ④だいす ①④ウィンナー ②④ぎゅうにゅう ③とりにく ④ミック スピーズ たまご 生クリーム チーズ	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④だいす あ つあげ ④きびなの	①とりにく えび いか あさり ②ぎゅ うにゅう ③ベーコン ④とうにゅう	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ みそ ④ぶたにく				
主に体の調子を整える食品	①パセリ ③キャベツ ほうれんそう ③ ⑤にんじん たまねぎ ④にんにく ⑤ マッシュルーム ピーマン トマト	①ピーマン ①③④にんじん たまねぎ ③キャベツ パセリ ④ほうれんそう か ぼちゃ	③いとこんにゃく だいこん こまつな ③④にんじん たまねぎ ④ピーマン	①③たまねぎ ピーマン パプリカ にん にく ③にんじん パセリ ④かぼちゃ	③こんにゃく だいこん ごぼう しいた け ねぎ ③④にんじん ④しょうが キャベツ たまねぎ				
主にエネルギーとなる食品	①こめ ④あぶら かたくりこ ⑤スパゲ ティ オリーブオイル	①こめ むぎ ①④あぶら	①こめ むぎ ③じゃがいも ③④あぶら さとう	①こめ むぎ ①オリーブオイル ③④あ ぶら ④さとう ホットケーキミックス こ	①こめ むぎ ③さいとも ④こま あぶ ら さとう				
ひとくちメモ	<p>今日は中学3年生が最後の給食の 日です。12月に実施したアンコール 献立の結果から人気の高かった給食 を中心に、今日の献立は、お子様ラ ンチ風に作っています。</p>				<p>かごしまの「食」推進事業の一環で、龍 郷町の農産物である「かぼちゃ」を給食で 取り入れました。今日は、「かぼちゃキッ シュ」です。かぼちゃペーストと、豚や牛 乳などを使ってパイは使わないかぼちゃの キッシュ風になっています。</p>	<p>きびなごは、イワシの仲間です。 骨も一緒に丸ごと食べることができ るので、たんぱく質だけでなく、カル シウムや鉄分なども栄養満点 です。</p>	<p>かごしまの「食」推進事業の一環で、龍 郷町の農産物である「かぼちゃ」を給食で 取り入れました。今日は、「かぼちゃケ ケーキ」です。かぼちゃペーストと豆乳やホッ トケーキミックス粉を混ぜ、かぼちゃケ ケーキを作りました。</p>	<p>さつま汁は、鶏肉を使った真だくさんのみそ 汁のことで、鹿児島県の郷土料理です。江戸時 代に薩摩藩で武士の士気を高めるために催され ていた鶏を、とりやさいいっしょに ていた鶏で負けた鶏を野菜と一緒に煮込んで 食べたことが始まりです。</p>	

3月献立・配膳図

龍郷町立学校給食センター

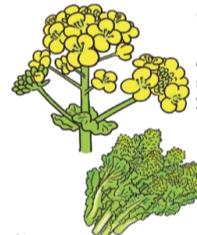
	月		火		水	木		金	
献立名	18) ④青椒肉絲 ①麦ごはん ③家常豆腐		19) ④かぼちゃの甘酢あん ①麦ごはん ③中華丼		20) 春分の日	21) ④パイアなます ①麦ごはん ③みぞれ鍋		22) ④たこボール ①麦ごはん ③落花生の五目煮	
エネルギー(kcal)	698	869	705	882		600	754	712	887
たんぱく質(g)	31.1	37.8	32.6	40.0		22.9	27.2	35.2	42.7
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう ③ふたにく たいす あつあげ みそ ④ぎゅうにく いたにく		②ぎゅうにゅう ③ふたにく いか えび かまぼこ ④とりにく			②ぎゅうにゅう ③とりにく たら とうふ ④あぶらあげ		②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ さつまあげ こんぶ ④たこボール かつおぶし あおのりこ	
主に体の調子を整える食品	③たまねぎ ふかねぎ にんじん きくらげ しいたけ ④たけのこ しょうが にんにく ④ピーマン にんにくのめ		③きくらげ キャベツ ふかねぎ きぬさや ④にんじん たまねぎ ④しょうが かぼちゃ ピーマン たけのこ しいたけ			③だいこん しめじ ④にんじん ④パイア きゅうり いとこんにゃく		③こんにゃく にんじん だいこん えだまめ	
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ③ごまあぶら ④あぶら かたくりこ さとう		①こめ むぎ ③ごまあぶら ④かたくりこ ④あぶら さとう			①こめ むぎ ③あぶら かたくりこ ④ごまドレッシング		①こめ むぎ ③ピーナッツ ④さとう あぶら ④こむぎこ てんぷらこ	
ひとくちメモ	食事をすると、いろいろな決まりがありますが、国によって違います。日本では、食事のあいさつや箸の使い方などがあります。どの国の食事でも、一緒に食事をすると人が気持ちよく、そして楽しく食事をするための決まりです。		かごしまの「食」推進事業の一環で、龍郷町の農産物である「かぼちゃ」を給食で取り入れました。今日は、「かぼちゃの甘酢あん」です。油で揚げた鶏肉とかぼちゃに、玉葱や人参など他の野菜も混ぜ、甘酢あんと混ぜて作りました。			昨日、3月20日は、春分の日でした。1年の中で昼と夜の長さが同じになる日です。春のお彼岸には、「ぼたもち」がよく作られます。おはぎと同じものですが、春に咲くぼたんにかけて呼び分けられることがあります。		今日が本年度最後の給食で、龍南中・龍北中・内小・赤穂小中の約290人分を作りました。学習の一環である給食を、中学校卒業までの9年間で約1700回食べます。みなさんは残り何回でしょうか。心に残る給食時間にしてください。	

はるく 春が来る!

食べられる花、探そうよ

野菜には葉やくき、実を食べるものが多いですが、中には花や花のつぼみを食べるものがあります。とくに冬から春への季節に変わり目に出回る菜の花やふきのとうは、ほろ苦い味でひと足先に春の訪れを知らせてくれます。ほかにもどんな「食べられる花」があるのか、探してみましよう。

な はな 菜の花



アブラナの花のつぼみや花芽のついた穂先のくきを食べます。すでに咲いた小さな花びらも食べられます。緑黄色野菜でビタミンAのほか、ビタミンCや成長期に欠かせない鉄もたっぷりです。

ふきのとう

ふきの花のつぼみを食べます。雄花と雌花のつぼみがあります。このふきのとうが伸びて花が咲くと、今度は地下茎から葉が別の伸びてきます。そのくきも食べます。

ブロッコリー カリフラワー

どちらも花のつぼみを食べます。カリフラワーはブロッコリーが突然変異で白くなったものです。

パンジー

食用に栽培されたものを生のまま、ケーキやサラダの飾りに使います。「エディブルフラワー(食べられる花)」といわれ、ほかに、ペゴニア、ナス タチュム、バラ、バーベナ、ポリジなどがよく知られています。

さくら

八重桜の花びらを塩漬けにして食べます。桜茶や桜湯、また塩ぬきをして、お吸い物のたねに使う春を演出したり、あんぱんなどの上にあしらったりします。また大島桜の葉も塩漬けにして、桜もちなどに使います。

はな 花にら

にらにとうが立ち、花芽のついたものを食べます。つぼみが開かないうちに収穫します。中国料理などでよく使われます。園芸用の「ハナニラ」とは別のものです。

はな 花オクラ

ハイビスカスのようなオクラの花びらや花つぼみを食べます。実は別の専用の品種があります。花も実のオクラと同じように粘り気があります。

みょうが

ショウガ科の植物です。春に細いたけのこに似た、新芽「みょうがたけ」が出て(これも食べられます)、葉を広げます。そして夏から秋にかけてその葉の茎の根元につく花のつぼみがみょうがです。

しよくようぎく 食用菊

食べられる菊の花です。収穫は秋になり、酢のものなどにして食べます。黄色や紫色のものが有ります。山形県「もってのほか」が有名です。