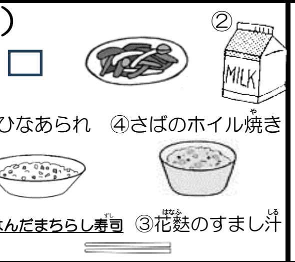
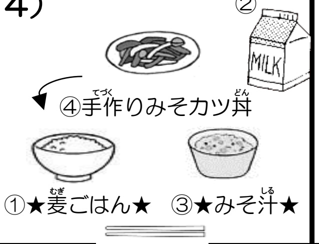
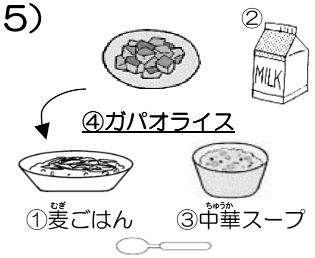
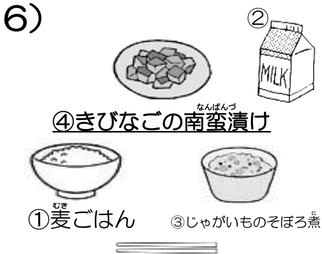
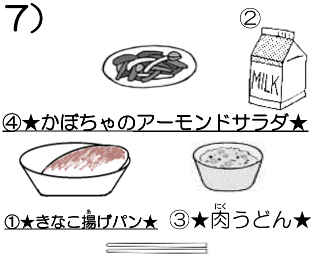
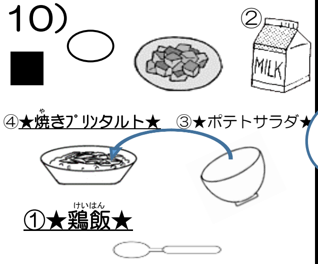
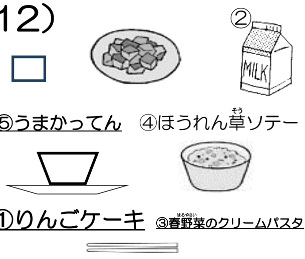
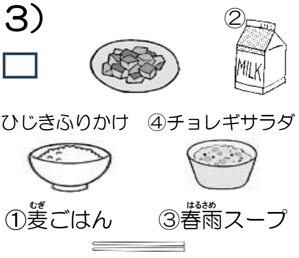
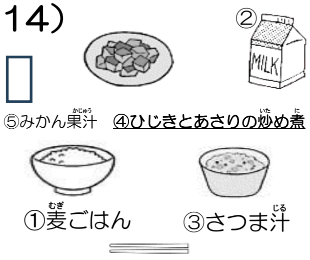
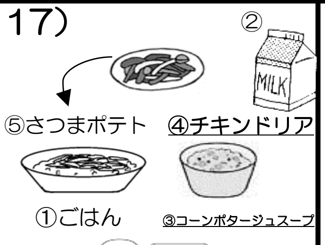
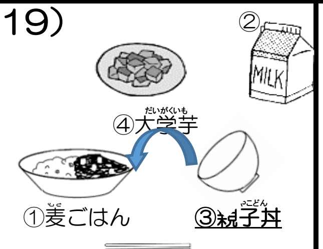
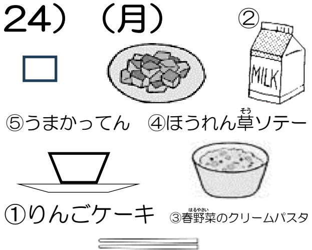
2025年

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	3） □ ②  ⑤ひなあられ ④さばのホイル焼き ①はんだまちらし寿司 ③花麩のすまし汁		4） ②  ④手作りみそカツ丼 ①★麦ごはん★ ③★みそ汁★		5） ②  ④ガパオライス ①麦ごはん ③中華スープ		6） ②  ④きびなごの南蛮漬け ①麦ごはん ③じゃがいものそぼろ煮		7） ②  ④★かぼちゃのアーモンドサラダ★ ①★きなこ揚げパン★ ③★肉うどん★	
	小	中	小	中	小	中	小	中	小	中
エネルギー(kcal)	652	762	715	915	609	754	683	852	676	819
たんぱく質(g)	33.2	39.1	36.5	46.5	27.1	32.7	31.2	37.6	29.0	33.8
主に体を作る食品	①とりにく さつまあげ たまご ②ぎゅうにゅう ③わかめ ④さば みそ		②ぎゅうにゅう ③とうふ わかめ みそ ④ぶた みそ		②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④とりにく だいず たまご オイスターソース		②ぎゅうにゅう ③とりにく だいず あつあげ ④きびなご		①きなこ ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく ぶたにく さつまあげ	
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 えのきたけ ねぎ		③たまねぎ にんじん こまつな ④キャベツ にんにく		③しいたけ はくさい えだまめ ③④にんじん たまねぎ たけのこ ④にんにく ピーマン パプリカ		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		③にんじん こまつな ③④たまねぎ ④きゅうり かぼちゃ	
主にエネルギーとなる食品	①こめ あぶら さとう ③ふ ⑤ひなあられ		①こめ むぎ ④あぶら こむぎこ パンこ さとう ごまあぶら ごま		①こめ むぎ ③あぶら ④ごまあぶら かたくりこ さとう		①こめ むぎ ③じゃがいも ③④あぶら さとう		①パン ①③さとう あぶら ④アーモンド ノンエッグマヨネーズ	
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。奄美では，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。		今日の「味噌カツ」は，750枚の豚肉を1枚ずつ小麦粉とパン粉をつけて揚げました。ごはんの上に，味噌カツとキャベツをのせて食べてください。		ガパオライスは，ひき肉をピーマンや玉ねぎと一緒に炒め，ごはんにかけて食べるタイの料理です。タイでは，日本のカレーと同じくらい人気の料理です。		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あり栄養 満点です。		「きなこ揚げパン」は，揚げたコッペパンに，きな粉と砂糖，塩をまぶして作りました。年に1回しか給食で登場しないメニューですが，リクエスト献立ランキングでも4位の人気メニューです。	
献立名	10） ■ ○ ②  ④★焼きプリンタルト★ ③★ポテトサラダ★ ①★鶏飯★		11） お楽しみ 給食		12） □ ②  ⑤うまかってん ④ほうれん草ソテー ①りんごケーキ ③春野菜のクリームパスタ		13） □ ②  ⑤ひじきふりかけ ④チョレギサラダ ①麦ごはん ③春雨スープ		14） □ ②  ⑤みかん果汁 ④ひじきとあさりの炒め煮 ①麦ごはん ③さつま汁	
エネルギー(kcal)	671	772	718	904	711		613	758	649	795
たんぱく質(g)	22.8	26.2	28.2	36.1	31.0		24.7	29.7	26.5	31.7
主に体を作る食品	①とりにく たまご きざみのり ②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③ぶたにく おから だいず ④とりにく		①たまご ①②③ぎゅうにゅう ③とりにく なまクリーム チーズ ④ベーコン ⑤うまかってん（大豆，小魚，米，胡麻，片口いわし，あおさ）		②ぎゅうにゅう ④ぶたにく みそ わかめ のり		②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ みそ ④ひじき あさり あぶらあげ	
主に体の調子を整える食品	①しいたけ パパイヤづけ ねぎ ①③にんじん ③きゅうり とうもろこし		③たまねぎ えだまめ アップル プルーン ③④にんにく ③⑤にんじん ⑤ほうれんそう はくさい		①りんご ③にんにく たまねぎ キャベツ なのはな マッシュルーム アスパラ ③④とうもろこし ほうれんそう		③にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ ③⑤キャベツ ④しょうが アップル ⑤きゅうり		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パパイヤ さやいんげん ⑤みかんかじゅう	
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ③じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ④やきプリンタルト（卵）		①こめ むぎ ③じゃがいも ③④あぶら ④かたくりこ ⑤さとう ごま ⑥お祝いデザート（卵・乳・小麦）【中3のみ】		①ホットケーキミックス さとう ③スパゲティ こむぎこ バター		①こめ むぎ ③はるさめ ごまあぶら ④さとう ごま あぶら ﾁｮﾚｷﾞ ｻﾗﾀﾞ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ⑤ひじきふりかけ（小麦，ごま，大豆）		①こめ むぎ ③じゃがいも ④あぶら さとう ごまあぶら	
ひとくちメモ	今日の献立は，リクエスト献立6位の鶏飯と，2位の焼きプリンタルトです。鶏飯は，今から40年ほど前に，県内の郷土料理を学校給食で伝えようとする取り組みで多くの人が知り，広まっていきました。		リクエスト献立5位と9位にランクインしていた献立が登場します。中学３年生のみなさんは，今日が約1800回食べてきた最後の給食になります。		りんごに含まれるカリウムは，体の中の余分なナトリウム（塩分）を体の外に出す力があるので，高血圧症の予防に効果があります。今日は，りんごを使ってケーキを作りました。		チョレギサラダは，日本独自の韓国風のサラダです。韓国のキョウサンド地方では，浅漬けを「チョレギ」と呼び，ここからチョレギサラダと呼ばれるようになったと言われています。豚肉とサラダを別々に作っているので，お好みで一緒に混ぜて食べてください。		さつま汁は，鶏肉を使った具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闘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。	
献立名	17） ②  ⑤さつまポテト ④チキンドリア ①ごはん ③コーンポタージュスープ		18） ■ ② ④キンパ ①ごはん ③わかめスープ		19） ②  ④大学芋 ①麦ごはん ③親子丼		20）（金） □ ② ④フルーツポンチ ①オムライス ③ジュリアンスープ		24）（月） □ ②  ⑤うまかってん ④ほうれん草ソテー ①りんごケーキ ③春野菜のクリームパスタ	
エネルギー(kcal)	715	842	607	721	715	889	649	750	711	844
たんぱく質(g)	40.0	61.7	29.1	34.2	29.0	34.6	25.1	28.6	31.0	36.3
主に体を作る食品	②③④ぎゅうにゅう ③④チーズ ④なまクリーム とりにく		②ぎゅうにゅう ③わかめ とうふ ④ぎゅうにく たまご のり		②ぎゅうにゅう ③たまご とりにく あつあげ ちくわ		①とりにく たまご ②ぎゅうにゅう ③ベーコン		①たまご ①②③ぎゅうにゅう ③とりにく なまクリーム チーズ ④ベーコン ⑤うまかってん（大豆，小魚，米，胡麻，片口いわし，あおさ）	
主に体の調子を整える食品	③とうもろこし ブロッコリー ③④にんじん たまねぎ ④しめじ にんにく パセリ		③たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ ねぎ ③④にんじん ④たけのこ こまつな にんにく しょうが		③たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ		①マッシュルーム グリーンピース ①③にんじん たまねぎ ③キャベツ パセリ ④みかん もも パイナップル		①りんご ③にんにく たまねぎ キャベツ なのはな マッシュルーム アスパラ ③④とうもろこし ほうれんそう	
主にエネルギーとなる食品	①こめ ③じゃがいも ③④こむぎこ バター ④パンこ あぶら		①こめ ④あぶら ごま さとう ごまあぶら		①こめ むぎ ③かたくりこ ③④あぶら さとう ④さつまいも ごま		①こめ あぶら ④ナタデココ		①ホットケーキミックス さとう ③スパゲティ こむぎこ バター	
ひとくちメモ	今週の給食は，龍瀬小の６年生が家庭科の授業で考えた献立が登場します。 今日の献立は，好きな物と給食にあまり出ないものを詰め込んだ献立にして，イエローを意識しています。		今週の給食は，龍瀬小の６年生が家庭科の授業で考えた献立が登場します。今日の献立は，韓国をテーマにたてています。キンパには，キムチやお肉の入ったキンパがあります。わかめスープは，誕生日やお祝いごとのときに食べます。		今週の給食は，龍瀬小の６年生が家庭科の授業で考えた献立が登場します。 今日の献立は，色合いと健康を考えてたてた献立になっています。		今週の給食は，龍瀬小の６年生が家庭科の授業で考えた献立が登場します。 今日の献立は，五大栄養素を考えてたてた献立になっています。		りんごに含まれるカリウムは，体の中の余分なナトリウム（塩分）を体の外に出す力があるので，高血圧症の予防に効果があります。今日は，りんごを使ってケーキを作りました。	