

資料8-9 令和5年度の献立表(その他)



5月 献立予定表

[今月の目標: 楽しい給食時間にしよう]

姶良市立帖佐中学校

令和5年度

日/曜日		1/月	2/火	5月5日は こともの日・端午の節句	今月の給食指導の目標は、「楽しい給食時間にしよう」です。マナーを守って食事をすることも楽しい給食時間にするためにとても大切なことです。帖佐中のみなさんの給食時間は、コロナ禍で少しつき難がでています。友だちと話ができる間に、楽しい給食時間とはなっていないかもしれません、食材一つ一つの味をじっくり味わったり、給食時間の放送をよく聞いたりして楽しめましょう。	
献立名						
主に体の組織をつくる	1群	魚・肉・卵 豆・豆製品	①牛乳 ②麦ごはん ③若竹汁 ④豚肉のみそ炒め ⑤ムース	①牛乳 ②小型バターパン ③焼きうどん ④そら豆の塩ゆで ⑤かしわもち	5月5日は こともの日・端午の節句	
主に体の組織をつくる	2群	牛乳・乳製品 小魚・海藻そう	①牛乳 ②麦ごはん ③わかめ	①牛乳 ③豚肉 さつまあげ	5月5日のこともの日は、「こともの人格を重んじ、幸福をはかるとともに、お母さんに感謝する。」ための国民の祝日です。(祝日法により)	
主に体の調子を整える	3群	緑黄色野菜	①こんにん ②こんにん ピーマン	①こんにん 葉ねぎ	また、端午の節句の日でもあり、男の子の成長を祝う行事です。こいのぼりや武者人形を飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。かしわの葉は新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにとの願いが込められています。	
主に体の調子を整える	4群	その他の野菜 果物	③たけのこ ④キャベツ 玉ねぎ	③キャベツ 玉ねぎ もやし ④そら豆		
主にエネルギーになる	5群	米・パン・めん いも・砂糖	②米 麦 ④砂糖 ⑤ムース	②バターパン ③どん かしわもち		
主にエネルギーになる	6群	油脂		④油		
調味料等			③酒 ショウゆ みりん 塩 かつおぶし ③酒 ショウガ にんにく ショウゆ みりん ④塩	③酒 塩 ショウゆ ウスターソース にんにく ショウガ ④塩		
栄養価			エネルギー=768kcal たんぱく質30.1g	エネルギー=782kcal たんぱく質33.8g		
日/曜日		8/月	9/火	10/水	11/木	
献立名						
主に体の組織をつくる	1群	魚・肉・卵 豆・豆製品	①牛乳 ②麦ごはん ③かつおくんカレー ④わかめちゃんサラダ ⑤ヨーグルト	①牛乳 ※2年生修学旅行 ②小型黒糖パン ③ビリ辛フォー ④鶏とレバーのオーロラソース ⑤フルーツ杏仁風プリン	①牛乳 ※2年生修学旅行 ②中華おこわ ③肉団子のスープ ④ソラ豆と茎わかめの中華炒め ⑤フルーツ杏仁風プリン	①牛乳 ※2年生修学旅行 ②米粉食パン ③ポークピーンズ ④ごまドレサラダ ⑤フルーベリージャム
主に体の組織をつくる	2群	牛乳・乳製品 小魚・海藻そう	③かつお角煮 ツナ(かつお)	③豚肉 大豆 ④鶏肉 鶏レバー	③豚肉 大豆	①牛乳 厚揚げ さつまあげ 大豆 ④豚肉 みそ
主に体の調子を整える	3群	緑黄色野菜	①牛乳 ③チーズ スキムミルク	①牛乳 ④塩 ⑤ヨーグルト	①牛乳 ④塩 ⑤ヨーグルト	①牛乳 ③ひじき ④ごま ⑤日向夏(1/2+)
主に体の調子を整える	4群	その他の野菜 果物	③にんじん グリーンピース	③にんじん デンゲンサイ ④にんじん ⑤玉ねぎ 深ねぎ たけのこ もやし きくらげ	②にんじん 枝豆 ③にんじん チンゲンサイ ④にんじん チンゲンサイ ⑤玉ねぎ 深ねぎ たけのこ もやし きくらげ	③にんじん 枝豆 ④にんじん いんげん ⑤にんじん いんげん ④にら ③玉ねぎ こんにゃく ④にら ⑤日向夏
主にエネルギーになる	5群	米・パン・めん いも・砂糖	②米 麦 ③じゃがいも ④砂糖	②黒糖パン ③ケイティオ(ビーフ) ④じゃがいも でんぶん 小麦粉 砂糖	②米 もち米 砂糖 ③春雨 ④砂糖 ⑤フルーツ杏仁風プリン	②米 麦 ③じゃがいも 米粉 ③じゃがいも 砂糖 ④黒砂糖
主にエネルギーになる	6群	油脂	③油	③ねりごま ごま油 ④油 マヨネーズ	②ごま油 ③ごま油 ラー油	③油 ④油 ごま
調味料等			③ケチャップ ウスターソース カレールー ガラスープ にんにく ショウガ ④酢 ショウゆ 塩	②酒 塩 ショウゆ ガラスープ しょうが ③塩 こしょう 酒 ショウガ ガラスープ ④酒 こしょう 酒 ケチャップ ショウゆ ウスターソース	③ケチャップ ウスターソース にんにく 塩 こしょう デミグラスソース 赤ワイン ガラスープ ④ごまドレッシング	③酒 ショウゆ みりん ④酒 みりん ショウガ
栄養価			エネルギー=808kcal たんぱく質26.2g	エネルギー=836kcal たんぱく質34.6g	エネルギー=758kcal たんぱく質30.3g	エネルギー=792kcal たんぱく質31.2g
日/曜日		15/月	16/火	17/水	18/木	
献立名						
主に体の組織をつくる	1群	魚・肉・卵 豆・豆製品	①牛乳 ②他人丼 ③ひじきとクルミの炒め物	①牛乳 ②小型ミルクパン ③ベンネのミートソース ④ナタデコボンチ ⑤アセロラゼリー	①牛乳 ②セルフツナサンド (縦割パン・ツナのソテー) ③ミネストローネ	①牛乳 ②麦ごはん ③白玉汁 ④豚肉のしょうが炒め ⑤アセロラゼリー
主に体の組織をつくる	2群	牛乳・乳製品 小魚・海藻そう	②豚肉 卵 さつまあげ ③油揚げ	③牛肉 豚肉 大豆	③ツナ(かつお) ④豚肉 ⑤牛乳	③厚揚げ 油揚げ みそ ④かつお 大豆 ⑤ぶりかけ(のりたま)
主に体の調子を整える	3群	緑黄色野菜	①牛乳 ③ひじき	①牛乳 ③チーズ	①牛乳 ③にんじん ④牛乳	②麦ごはん ③ひじき ④わかめ
主に体の調子を整える	4群	その他の野菜 果物	②にんじん 葉ねぎ ③にんじん	③にんじん トマト グリンピース	③にんじん 小松菜 ④ビーマン	③にんじん ④にんじん トマト ほれんそう ⑤にんじん
主にエネルギーになる	5群	米・パン・めん いも・砂糖	②米 麦 砂糖 ③砂糖	③玉ねぎ マッシュルーム セロリ ④みかん 黄桃 バイン	③大根 干しいたけ ④みかん キャベツ ⑤ミルクパン	③こさんだけ えのきだけ ④玉ねぎ コーン ⑤玉ねぎ キャベツ セロリ
主にエネルギーになる	6群	油脂	③クルミ ごま油	②米 麦 白玉もち ④砂糖 でんぶん ⑤アセロラゼリー ③油	②パン ④油 マヨネーズ ⑤冷凍みかん	②米 麦 ③じゃがいも 砂糖 ④でんぶん 砂糖 ③油
調味料等			②酒 ショウゆ みりん かつおぶし だし昆布 ③酒 ショウゆ みりん	③赤ワイン ケチャップ ウスターソース だし昆布 塩 こしょう にんにく ガラスープ	③酒 塩 ショウゆ かつおぶし だし昆布 ④酒 しょうが ショウゆ みりん	③煮干し ④酒 塩 こしょう しょうが ガラスープ にんにく
栄養価			エネルギー=774kcal たんぱく質33.6g	エネルギー=828kcal たんぱく質34.1g	エネルギー=764kcal たんぱく質29.8g	エネルギー=763kcal たんぱく質25.8g
日/曜日		22/月	23/火	24/水	25/木	
献立名						
主に体の組織をつくる	1群	魚・肉・卵 豆・豆製品	①牛乳 ②鶏飯(けいはん) ③豚肉と干し大根のごま酢炒め ④原宿ドッグ	①牛乳 ②胚芽食パン ③麦スープ ④ミートボールのケチャップ煮 ⑤ジャム&マーガリン	①牛乳 ②麦ごはん ③高野豆腐の含め煮 ④さばゆずみそ煮 ⑤冷凍みかん	①牛乳 ②麦ごはん ③ちゃんぽん ④ミックスがじゃ豆 ⑤アーモンド クルミ ごま
主に体の組織をつくる	2群	牛乳・乳製品 小魚・海藻そう	②豚肉 卵 ③油揚げ	③鶏肉 ④ミートボール うずら卵	③豚肉 高野豆腐 ④さばゆずみそ煮	③ペークン 豆腐 かまぼこ ④鶏肉
主に体の調子を整える	3群	緑黄色野菜	②にんじん 葉ねぎ	①牛乳	①牛乳 ②牛乳	②麦ごはん ③わかめ
主に体の調子を整える	4群	その他の野菜 果物	②つぼ漬け ③玉ねぎ コーン 干し大根	③にんじん ほうれんそう ④にんじん ピーマン トマト ④玉ねぎ	③にんじん 葉ねぎ ④にんじん 葉ねぎ ⑤みかん	③こさんだけ えのきだけ ④玉ねぎ コーン ⑤玉ねぎ キャベツ
主にエネルギーになる	5群	米・パン・めん いも・砂糖	②米 麦 砂糖 ③砂糖	②胚芽食パン ③麦 ③油 ④マーガリン(乳抜き) ⑤マーガリン	②米 麦 ③砂糖 ③ごま油 ④アーモンド クルミ ごま	②米 麦 ③じゃがいも 砂糖 ④でんぶん 砂糖 ③油
主にエネルギーになる	6群	油脂	③ごま ごま油	③白ワイン 塩 こしょう ガラスープ ④酒 ショウゆ 赤ワイン デミグラスソース	③酒 しょうが みりん	③煮干し ④酒 塩 こしょう しょうが ガラスープ にんにく
調味料等			②塩 酒 ショウゆ みりん 鶏ガラ しょうが 深ねぎ ③酒 ショウゆ 酢	③酒 こしょう ガラスープ ④ケチャップ ウスターソース 赤ワイン デミグラスソース	③酒 こしょう にんにく しょうが ④酒 塩 こしょう しょうが ガラスープ 白湯(ハイタン)	③酒 ショウゆ 塩 こしょう しょうが 酒 塩 こしょう コチジャン ショウゆ ケチャップ みりん
栄養価			エネルギー=785kcal たんぱく質29.6g	エネルギー=801kcal たんぱく質33.0g	エネルギー=841kcal たんぱく質36.1g	エネルギー=771kcal たんぱく質33.2g

*各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。

*材料、天候、その他の都合により献立の変更をする場合があります。

食事マナーの基本

- ①食べやすいこと
- ②人に不快感を与えないこと
- ③その他の食文化や習慣などに合っているもの



令和5年度



5月 献立予定表

【今月の目標: 楽しい給食時間にしよう】

姶良市立帖佐中学校

日/曜日	29/月	30/火	31/水
献立名	①牛乳 ②麦ごはん ③小松菜入りかき玉汁 ④きびなごの甘酢あん ⑤ひじきのり	①牛乳 ②コッペパン ③コーンポタージュ ④トマト煮込みハンバーグ ⑤レーズンクリーム	①牛乳 ②鶏そぼろごはん ③もずくのみそ汁 ④みかんジュース
主に体の組織をつくる	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品 牛乳・乳製品 小魚・海藻そう	③卵 豆腐 ④ハンバーグ ①牛乳 ④きびなご ⑤ひじきのり	②鶏肉 卵 ③豆腐 油揚げ みそ ①牛乳 ③もずくのみそ汁
主に体の調子を整える	3群 緑黄色野菜 4群 その他の野菜 果物	③小松菜 にんじん ③にんじん ピーマン ③玉ねぎ えのきだけ ④玉ねぎ	③にんじん バセリ ④トマト ②枝豆 ③かぼちゃ 葉ねぎ
主にエネルギーになる	5群 米・パン・めん いも・砂糖 ③でんぶん ④砂糖 でんぶん	②米 麦 ②パン ③じゃがいも 米粉 ④砂糖 でんぶん	③玉ねぎ えのきだけ ④みかんジュース ②米 麦 砂糖
調味料等	6群 油脂 ④油 ごま油	③油 ④油 ⑤レーズンクリーム	②ごま 油 ②酒 塩 しょうゆ かつおぶし ④しょうゆ 酢 ③塩 こしょう カラスープ ④赤ワイン ウスターソース
栄養価	エネルギー-763kcal たんぱく質30.3g	エネルギー-8122kcal たんぱく質30.1g	エネルギー-798kcal たんぱく質31.4g

※各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。
 ※材料、天候、その他の都合により献立の変更をする場合があります。

配せん 正しい置き方をしていますか？



これを参考に自分の配せんをチェックしてみましょう。正しい配せんはスムーズに食事をするための第一歩です。

【今月の季節の食材】

そら豆



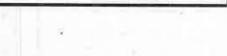
かつお



日向夏



ごさんだけ

じゃがいも 玉ねぎ
(姶良市産)

※物資の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



令和5年度

姶良市立姶良小学校

12月 給食よていこんだてひょう

赤	つくる	たんぱく質	1群	血や肉や体をつくるもの
無機質		2群		
緑	ととのえる	カロテン	3群	体の調子を整えるもの
		ビタミンC	4群	
黄	うごかす	炭水化物	5群	熱や力のもとになる
		脂質	6群	

月

火

水

木

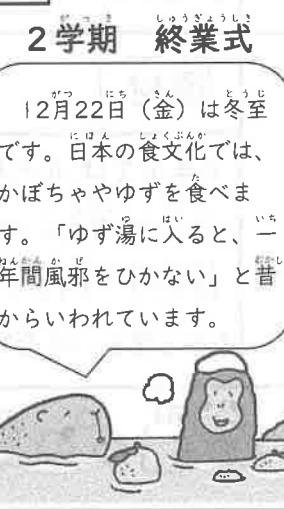
金

石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

4	③かつおそぼろ	5	③ゆうきこまつなと じゃこのいためもの	6	③ホットナムル	7	③きびなごのかりかりフライ ④わかめソテー	8	③ナツツいりホットサラダ ④いちごジャム		
つくる	牛乳 ②鉄分強化豆腐、油揚げ、わかめ、おからくパウダー、無調整豆乳、麦みそ ③かつおフレーク、卵そぼろ	牛乳 ②とりにく、厚揚げ、昆布 ③しらす干し、油揚げ、かつお節	牛乳 ②ぶたにく、大豆ミート、粉チーズ ③しらす干し、油揚げ、かつお節	牛乳 ②はんべん、鉄分強化豆腐 ③きびなごのかりかりフライ ④わかめ	牛乳 ②豚肉、大豆ミート、赤みそ						
ひとのえ	②にんじん、大豆もやし、はくさい、深ねぎ ③にんじん、たまねぎ、えだまめ、しょうが	②にんじん、ごぼう、こんにゃく、しいたけ、だいこん、インゲン、しょうが ③小松菜、綠豆もやし	②にんじん、たまねぎ、ソテードオニオン、マッシュルーム、グリンピース、トマトピューレ、にんにく ③キヤペツ、にんじん、コーン、ブロッコリー、レモン東汁	②深ねぎ、にんじん、はくさい、えのきだけ ④糸こんにゃく	②ににく、しょうが、にんじん、たまねぎ、深ねぎ、きくらげ、緑豆もやし、にら ③キャベツ、きゅうり、カーネルコーン						
うごかす	①こめ、むぎ ②じゃがいも、さとう、サラダ油 ③さとう、ごま油	①こめ、むぎ ②じゃがいも、さとう、サラダ油 ③さとう、ごま油	①ミルク食パン ②ツイストマカロニ、オリーブオイル、ハヤシルウ ③サラダ油、さとう	①こめ、むぎ ③大豆油 ④いりごま、ごま油、さとう	①黒糖パン ②サラダ油、さとう、中華麺、かたり粉、ごま油 ③アーモンド、サラダ油、さとう						
調味料	②だし（煮干し） ③濃口しょうゆ、料理酒	①ゆかりごはんの素 ②だし（さば節）、本みりん、料理酒、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ ③薄口しょうゆ、本みりん	②トマトケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、赤ワイン、こしょう ③薄口しょうゆ	②だし（昆布、かつお節）、薄口しょうゆ、食塩 ④料理酒、薄口しょうゆ、本みりん	②だし（鶏ガラだし）、食塩、こしょう、料理酒、豆板醤、薄口しょうゆ ③穀物酢、薄口しょうゆ、食塩、こしょう						
エネルギー	650	たんぱく質	24.6	エネルギー	625	たんぱく質	26.5	エネルギー	654	たんぱく質	27
つくる	牛乳 ②鶏肉、さつまいも、厚揚げ、小麦粉、豚肉、ひきわり大豆、大豆ミート、ひきわり納豆、赤みそ	牛乳 ②たまご、ぶたにく、油揚げ	牛乳 ②ぶたにく、木綿豆腐 ③大豆、きなこ ④とっしーチーズ	牛乳 ②ぎゅうにく、焼き豆腐 ③しらす干し、かつお節	牛乳 ①ミルマーク（ココア） ②ベーコン ③茎わかめ						
ひとのえ	②にんじん、こんにゃく、だいこん、インゲン、しょうが ③ににく、しょうが、にら	②しょうが、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、しいたけ ③はくさい、緑豆もやし、カーネルコーン、ゆず	②ににく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、グリンピース、トマト、アップルソース ③バナナ	②にんじん、たまねぎ、はくさい、大豆もやし、しゅんざく、深ねぎ、えのきだけ、糸こんにゃく ③ほうれん草、キャベツ、小松	②ににく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリー、パセリ、トマト ③だいこん、きゅうり、にんじん、カーネルコーン、アップルソース						
うごかす	①こめ、むぎ ②サラダ油、じゃがいも、さとう ③サラダ油、さとう、いりごま、ごま油	①こめ、むぎ ②サラダ油、さとう、かたり粉 ③さとう	①黒糖食パン ②サラダ油 ③アーモンド、さとう	①こめ、むぎ ②さとう、サラダ油 ③さとう、いりごま、すりごま	①コッペパン、大豆油 ②サラダ油、さつまいも、精麦、ひよこ豆、シェルマカロニ ③サラダ油、さとう						
調味料	②だし（さば節）、濃口しょうゆ、料理酒、食塩 ③濃口しょうゆ、本みりん	②だし（かつお節）、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、よくえん、本みりん ③薄口しょうゆ、穀物酢	②料理酒、コンソメ、ウスターソース、カレーフレーク ③薄口しょうゆ	②料理酒、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、本みりん ③薄口しょうゆ、本みりん	②だし（鶏ガラだし）、トマトケチャップ、白ワイン、コンソメ、食塩、こしょう ③薄口しょうゆ、穀物酢						
エネルギー	653	たんぱく質	29.7	エネルギー	632	たんぱく質	25.5	エネルギー	677	たんぱく質	29.6
つくる	牛乳 ②ぶたにく、大豆ミート、ひきわり大豆、鐵分強化豆腐、赤みそ ③ロースハム	牛乳 ②とりにく、麦みそ ③ししゃも	牛乳 ②ベーコン、牛乳 ③照り焼きチキンパティ	牛乳 ②ぶたにく、チーズ、スキムミルク	牛乳 ①ミルマーク（ココア） ②ベーコン ③茎わかめ						
ひとのえ	②にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、深ねぎ、にら、ににく、しょうが ③にんじん、キャベツ	②しょうが、にんじん、だいこん、緑豆もやし、こんにゃく、ごぼう ④キャベツ	④むしキャベツ ⑤クリスマスパウムクーヘン	②ににく、しょうが、にんじん、たまねぎ、アッペルソース、えだまめ ③黄桃、白桃、パイン、みかん、りんご	②ににく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリー、パセリ、トマト ③だいこん、きゅうり、にんじん、カーネルコーン、アップルソース						
うごかす	①こめ、むぎ ②さとう、ごま油、かたり粉 ③さとう、はるさめ、ねりごま、ごま油	①こめ、むぎ ②サラダ油、さといも ③大豆油	①まるカットパン ②オリーブオイル、さつまいも、米粉、マーガリン（乳なし） ⑤バウムクーヘン	①こめ、むぎ ②サラダ油、じゃがいも、カレールウ ③りんごゼリー、ナタデココ	①コッペパン、大豆油 ②サラダ油、さつまいも、精麦、ひよこ豆、シェルマカロニ ③サラダ油、さとう						
調味料	②トマトケチャップ、チメンジン濃口しょうゆ、料理酒、豆板醤、食塩、こしょう ③薄口しょうゆ、穀物酢、食塩	②だし（煮干し）、料理酒	②白ワイン、食塩、こしょう、コンソメ ④食塩	②だし（鶏ガラだし）、赤ワイン、カレーフレーク、とんかつソース、濃口しょうゆ	②だし（鶏ガラだし）、トマトケチャップ、白ワイン、コンソメ、食塩、こしょう ③薄口しょうゆ、穀物酢						
エネルギー	627	たんぱく質	24.3	エネルギー	612	たんぱく質	22	エネルギー	649	たんぱく質	24.7
つくる	牛乳 ②ぶたにく、大豆ミート、ひきわり大豆、鐵分強化豆腐、赤みそ ③ロースハム	牛乳 ②とりにく、麦みそ ③ししゃも	牛乳 ②ベーコン、チーズ、スキムミルク	牛乳 ②ぶたにく、チーズ、スキムミルク	牛乳 ①ミルマーク（ココア） ②ベーコン ③茎わかめ						
ひとのえ	②にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、深ねぎ、にら、ににく、しょうが ③にんじん、キャベツ	②しょうが、にんじん、だいこん、緑豆もやし、こんにゃく、ごぼう ④キャベツ	②裏ごしコーン、コーンクリーム、にんじん、たまねぎ、パセリ ④キャベツ	②ににく、しょうが、にんじん、たまねぎ、アッペルソース、えだまめ ③黄桃、白桃、パイン、みかん、りんご	②ににく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリー、パセリ、トマト ③だいこん、きゅうり、にんじん、カーネルコーン、アップルソース						
うごかす	①こめ、むぎ ②さとう、ごま油、かたり粉 ③さとう、はるさめ、ねりごま、ごま油	①こめ、むぎ ②サラダ油、さといも ③大豆油	①まるカットパン ②オリーブオイル、さつまいも、米粉、マーガリン（乳なし） ⑤バウムクーヘン	①こめ、むぎ ②サラダ油、じゃがいも、カレールウ ③りんごゼリー、ナタデココ	①コッペパン、大豆油 ②サラダ油、さつまいも、精麦、ひよこ豆、シェルマカロニ ③サラダ油、さとう						
調味料	②トマトケチャップ、チメンジン濃口しょうゆ、料理酒、豆板醤、食塩、こしょう ③薄口しょうゆ、穀物酢、食塩	②だし（煮干し）、料理酒	②白ワイン、食塩、こしょう、コンソメ ④食塩	②だし（鶏ガラだし）、赤ワイン、カレーフレーク、とんかつソース、濃口しょうゆ	②だし（鶏ガラだし）、トマトケチャップ、白ワイン、コンソメ、食塩、こしょう ③薄口しょうゆ、穀物酢						
エネルギー	623	たんぱく質	19.6	エネルギー	606	たんぱく質	26.4	エネルギー	623	たんぱく質	19.6
つくる	牛乳 ②ぶたにく、大豆ミート、ひきわり大豆、鐵分強化豆腐、赤みそ ③ロースハム	牛乳 ②とりにく、麦みそ ③ししゃも	牛乳 ②ベーコン、チーズ、スキムミルク	牛乳 ①ミルマーク（ココア） ②ベーコン ③茎わかめ	牛乳 ①ミルマーク（ココア） ②ベーコン ③茎わかめ						
ひとのえ	②にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、深ねぎ、にら、ににく、しょうが ③にんじん、キャベツ	②しょうが、にんじん、だいこん、緑豆もやし、こんにゃく、ごぼう ④キャベツ	②裏ごしコーン、コーンクリーム、にんじん、たまねぎ、パセリ ④キャベツ	②ににく、にんじん、たまねぎ、アッペルソース、えだまめ ③黄桃、白桃、パイン、みかん、りんご	②ににく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリー、パセリ、トマト ③だいこん、きゅうり、にんじん、カーネルコーン、アップルソース						
うごかす	①こめ、むぎ ②さとう、ごま油、かたり粉 ③さとう、はるさめ、ねりごま、ごま油	①こめ、むぎ ②サラダ油、さといも ③大豆油	①まるカットパン ②オリーブオイル、さつまいも、米粉、マーガリン（乳なし） ⑤バウムクーヘン	①こめ、むぎ ②サラダ油、じゃがいも、カレールウ ③りんごゼリー、ナタデココ	①コッペパン、大豆油 ②サラダ油、さつまいも、精麦、ひよこ豆、シェルマカロニ ③サラダ油、さとう						
調味料	②トマトケチャップ、チメンジン濃口しょうゆ、料理酒、豆板醤、食塩、こしょう ③薄口しょうゆ、穀物酢、食塩	②だし（煮干し）、料理酒	②白ワイン、食塩、こしょう、コンソメ ④食塩	②だし（鶏ガラだし）、赤ワイン、カレーフレーク、とんかつソース、濃口しょうゆ	②だし（鶏ガラだし）、トマトケチャップ、白ワイン、コンソメ、食塩、こしょう ③薄口しょうゆ、穀物酢						
エネルギー	627	たんぱく質	24.3	エネルギー	654	たんぱく質	20.2	エネルギー	623	たんぱく質	19.6



※物資の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



令和5年度

姶良市立姶良小学校

3月 給食よていこんだてひょう

赤	つくる	たんぱく質	1群	血や肉や体をつくるもの
		無機質	2群	
緑	ととのえる	カロテン	3群	体の調子を整えるもの
		ビタミンC	4群	
黄	うごかす	炭水化物	5群	熱や力のもとになる
		脂質	6群	

月

火

水

木

金

3月3日 桃の節句

- さつますもじ
「さつますもじ」とは鹿児島県の郷土料理です。ちらしずしを意味します。お祝いの時に食べます。
- はんぺんとあさりのすまじ汁
はんぺんはお祝いを意味する紅白色を使用しています。また、桃の節句では「はまぐり」を食べる文化がありますが、給食ではあさりを使用しています。
- なのはな
葉の花は春が旬です。霧島市で育てられた菜の花を使用しました。
- ひなあられ
ひなあられには、子どもの健康を祈る意味が込められています。

給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。



おわかれえんそく

6年生のみなさんと過ごす時間が残り少になりました。ぜひ、遠足では他の学年の友だちと一緒に楽しい時間を過ごしてくださいね。



4	③いわしのうめに	5	③とんかつ	6	③ドライカレー	7	③サイコロステーキ	8	③バナナツ										
⑤ひなあられ (エビ味あり)	④なのはな	⑤とんかつソース	④むしキャベツ	④スクールヨーグルト	①ナン	②やさいスープ	④カルフィッシュ	④ヤクルト	①こくとうしょく パン										
①さつますもじ ②はんぺんとあさりの すまじる	①むぎごはん	②みだくさんみそ しる	①牛乳	②ヒリにく	③ぎゅうにく、大豆ミート	①むぎごはん	②ABCスープ	②ラーメン	②牛乳										
つくる	牛乳 ①ヒリにく、さつまあげ 牛乳 (紅白)、あおさのり、あさり ③いわし	牛乳 ②抹茶強化豆腐、油揚げ、麦みそ、わかめ ③とんかつ	牛乳 ②抹茶強化豆腐、油揚げ、麦みそ、わかめ ③とんかつ	牛乳 ②ヒリにく ④スクールヨーグルト	牛乳 ②ペークン ③ぎゅうにく ④カル フィッシュ	牛乳 ②ペークン ③ぎゅうにく ④カル フィッシュ	牛乳 ②ベーコン ③ぎゅうにく ④カル フィッシュ	牛乳 ②ベーコン ③大豆、きな粉 ④ヤクルト	牛乳 ②焼き豚、なると パン ③大豆、きな粉 ④ヤクルト										
ひとえの うごかす	①にんじん、たけのこ、きなさや、しいたけ ②にんじん、たまねぎ、葉ねぎ ④菜の花	②はくさい、だいこん、にんじん、小松菜、葉ね ぎ、えのきだけ、ごぼう ④キャベツ	②にんじん、たまねぎ、セロリー、ほうれん草、キャベ ツ ③にんじん、たまねぎ、青ビーマン、赤ビーマン、にんに く、しょうが、トマト	①ナン	②やさいスープ	①むぎごはん	②ABCスープ	②ラーメン	②ににく、しょうが、にんじん、深ねぎ、キャベ ツ、きくらげ、もやし ③バナナ										
調味料	①すし酢、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、本み りん、料酒 ②だし (かつお節、昆 虫)、薄口しょうゆ、食塩、料理酒 ⑥食塩	②だし (煮干し) ④食塩 ⑤とんかつソース	②チキンブイヨン、薄口しょうゆ、食塩、こしょう、コン ソメ、白ワイン ③コンソメ、カレー粉、トマトケ チャップ、ウスターソース、食塩	①牛乳 ②ベークン、牛乳 ③ヒリにく	②牛乳 ③ぎゅうにく、大豆ミート	①牛乳 ②ベークン ③ぎゅうにく ④カル フィッシュ	②牛乳 ③ぎゅうにく、大豆ミート	②ラーメン	②牛乳 ③大豆、きな粉 ④ヤクルト										
エネルギー	662	たんぱく質	30.6	エネルギー	658	たんぱく質	27.5	エネルギー	637	たんぱく質	28.9	エネルギー	654	たんぱく質	28.4	エネルギー	642	たんぱく質	26.8
11	④ゆうきだいこんサラダ	12	③とりのからあげ	13	③とりにくのマーマレード に	14	③おしんこあえ	15	③アップルサラダ										
⑤ようなし	③パン粉	④ブロッコリーいため	①むぎごはん	②とんじる	①メロンパン	②コーンポタ ジュー	①むぎごはん	②ぎゅうどん	①ココアあげパン	②ラビオリのトマ トスープ									
つくる	牛乳 ②ヒリにく、牛乳、スキムミル ク、生クリーム ③粉チーズ	牛乳 ②ぶたにく、油あげ、むぎみそ ③とん にく	牛乳 ②ぶたにく、油あげ、むぎみそ ③とん にく	牛乳 ②ベークン、牛乳 ③ヒリにく	牛乳 ②ベークン、牛乳 ③ヒリにく	牛乳 ②牛肉	牛乳 ②牛肉	牛乳 ②ベークン、ラビオリ	牛乳 ②ベークン、ラビオリ										
ひとえの うごかす	②にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ぶな しめじ、ベジタ、にんにく④だいこん、にんじ ん、キャベツ、コン⑤洋梨	②にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、もや し、葉ねぎ、しょうが ③ににく、しょうが ③ブロッコリー、コン	②にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、もや し、葉ねぎ、しょうが ③ににく、しょうが ③ブロッコリー、コン	②たまねぎ、コーン、にんじん、バセリ	②たまねぎ、コーン、にんじん、バセリ	②しょが、ににく、にんじん、たまねぎ、糸こ んにやく、えのきだけ、深ねぎ ③キャベツ、 きゅうり、つぼづけ	②しょが、ににく、にんじん、たまねぎ、糸こ んにやく、えのきだけ、深ねぎ ③キャベツ、 きゅうり、つぼづけ	①ココアあげパン	②ラビオリのトマ トスープ										
調味料	①ごめ、むぎ②サラダ油、小麦粉、マーガリン (乳X)③パン粉、マーガリン(乳X)④さと う、サラダ油、りいごま	①ごめ、むぎ②サラダ油、じゃがいも ③か たり粉、小麦粉、大豆油 ③オリーブ油	①ごめ、むぎ②サラダ油、じゃがいも ③か たり粉、小麦粉、大豆油 ③オリーブ油	①メロンパン	②オリーブ油、マーガリン(乳 X)、さつまいも、米粉 ③じゃがいも、マーマ レード	①ごめ、むぎ ②さとう、サラダ油 ③さと う、いりごま ④ブルーベリータルト	①ごめ、むぎ ②さとう、サラダ油 ③さと う、いりごま ④ブルーベリータルト	①コッペパン、大豆油、ミルーム(ココア) ②サラダ油、さつまいも、むぎ ③さとう、サ ラダ油	②だし(鶏ガラだし)、中華スープ、薄口し ょうゆ、濃口しょうゆ、食塩、サラダ油 ③薄口し ょうゆ										
エネルギー	645	たんぱく質	20.4	エネルギー	653	たんぱく質	28.5	エネルギー	638	たんぱく質	21.3	エネルギー	642	たんぱく質	22.8	エネルギー	645	たんぱく質	20.1
18	③もやしのナムル	19	⑤あおなのアーモンドあえ	20	春分の日	21	③フルーツポンチ (サイ ダーゼリー)	22	卒業式										
④フルーツあんにんプリン	④セレクトデザート	④きざみのり	①むぎごはん	②アマミのけいはん (ぐ)	①むぎごはん	②ピーフカレー	牛乳 ②ぎゅうにく、チーズ、スキムミルク	牛乳 ②ぎゅうにく、チーズ、スキムミルク	6年生のみなさんご 卒業おめでとうござ います。										
つくる	牛乳 ①ぶたにく 牛乳 ②ウインナー、鉄 分強化豆腐、たまご ④フルーツあん にんプリン	牛乳 ③とりにくさみ、錦糸卵 ④のり	牛乳 ③とりにくさみ、錦糸卵 ④のり	②アマミのけいはん (ぐ)	②アマミのけいは ん (しる)	①むぎごはん	②ピーフカレー	牛乳 ②ぎゅうにく、チーズ、スキムミルク	牛乳 ②ぎゅうにく、チーズ、スキムミルク										
ひとえの うごかす	①ににく、白菜キムチ、つぼづけ、葉ねぎ ③にんじん、たまねぎ、コン、チンゲンサ イ、えのきだけ、たけのこ、にら ③大豆も やし、キャベツ、きゅうり、にんじん	②葉ねぎ ③にんじん、しいたけ、つぼづけ ⑤ほうれん草、キャベツ、小松菜	②葉ねぎ ③にんじん、しいたけ、つぼづけ ⑤ほうれん草、キャベツ、小松菜	①ごめ、むぎ ③さとう、サラダ油 ④セレクトデザート ⑤さとう、アーモンド、いりごま、すりごま	①ごめ、むぎ ③さとう、サラダ油 ④セレクトデザート ⑤さとう、アーモンド、いりごま、すりごま	①ごめ、むぎ ②サラダ油、じゃがいも、カレー ルウ ③ナタデココ、サイダーゼリー	②赤ワイン、カレーフレーク、とんかつソース、濃 口しょうゆ、チキンブイヨン	②赤ワイン、カレーフレーク、とんかつソース、濃 口しょうゆ、チキンブイヨン	6年生のみなさんご 卒業おめでとうござ います。										
調味料	①だし(鶏ガラだし)、料理酒、薄口し ょうゆ、食塩、こしょう②だし(鶏ガラだし)、薄 口しょうゆ、食塩、こしょう③豆板醤、薄口 しょうゆ、鰹物酢、食塩	②だし(鶏ガラだし)、チキンブイヨン、料理酒、 薄口しょうゆ、食塩 ③濃口しょうゆ、本みりん、料理酒 ④本みりん、濃口しょうゆ	②だし(鶏ガラだし)、チキンブイヨン、料理酒、 薄口しょうゆ、食塩 ③濃口しょうゆ、本みりん、料理酒 ④本みりん、濃口しょうゆ	日本では1年の中で、昼と夜の時 間が同じになる日が春と秋の2回あ ります。春の方を『春分』と言いま す。春分の日は「自然をたたえ、生 物をいくつしむ。」ことを目的とし ています。自然に感謝し、生き物を 大切にする1日にしましょう。	日本では1年の中で、昼と夜の時 間が同じになる日が春と秋の2回あ ります。春の方を『春分』と言いま す。春分の日は「自然をたたえ、生 物をいくつしむ。」ことを目的とし ています。自然に感謝し、生き物を 大切にする1日にしましょう。	牛乳 ②ぎゅうにく、チーズ、スキムミルク	牛乳 ②ぎゅうにく、チーズ、スキムミルク	牛乳 ②ぎゅうにく、チーズ、スキムミルク	牛乳 ②ぎゅうにく、チーズ、スキムミルク										
エネルギー	652	たんぱく質	26.2	エネルギー	654	たんぱく質	26.6	エネルギー	654	たんぱく質	22.1	今後の予定							

25 修了式
26 春休み

はるやす しんがくねん しょくじゅう 春休みに、新学年への目標をたてましょう。

- 健康で元気な毎日を過ごすために、
- 苦手な食べ物をへらす！
- 朝ごはんを毎日食べる！ など

4/8 :始業式・入学式
(給食なし・献立表配布)
4/9~:給食スタート
※ 新1年生給食なし
(4/9~4/12)
4/15~:全学年給食スタート