

# 3月 こんだて表

令和6年度3月号

長門市学校給食センター

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の訪れを感じる季節となりました。  
今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



※材料等の都合により、献立を変更することがあります。

| 日  | 曜日 | 食品<br>栄養素<br>こんだて      | 主 な 材 料                           |                              |                              | 給食一口メモ<br>【エネルギー (Kcal)<br>たんぱく質 (g)<br>食塩 (g)】                                                                                    |
|----|----|------------------------|-----------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |                        | 主に体をつくる<br>もとなる                   | 主に体の調子を整える<br>もとなる           | 主にエネルギーの<br>もとなる             |                                                                                                                                    |
| 3  | 月  | ゆかりごはん/牛乳              | 牛乳                                | 赤しそ                          | こめ                           | ★ながと食の日・ひな祭り献立★<br>ひな祭りは、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ちらし寿司やひなあられ、はまぐりのお吸い物、春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われたひしもちを食べる風習があります。<br>【585kcal、27.3g、2.5g】 |
|    |    | 生わかめのすまし汁              | 豆腐・生わかめ                           | 白菜・人参・しいたけ・ねぎ                |                              |                                                                                                                                    |
|    |    | すずきの西京焼き               | すずき・白みそ                           |                              |                              |                                                                                                                                    |
|    |    | はなっこりーのごま和え            |                                   | はなっこりー・キャベツ・人参               | ごま・砂糖                        |                                                                                                                                    |
|    |    | ひなあられ                  |                                   |                              | ひなあられ                        |                                                                                                                                    |
| 4  | 火  | セルフバーガー/牛乳             | 牛乳                                |                              | コッペパン                        | ★受験応援献立★<br>今日の献立は、中学3年生の受験を応援して「セルフカツバーガー」です。パンの間に、トンカツとキャベツをのせ、ソースをかけて、はさんで食べましょう。<br>【570kcal、24.1g、2.9g】                       |
|    |    | 野菜たっぷりスープ              | ウインナー                             | たまご・大根・人参・ほうれんそう             | じゃがいも・油                      |                                                                                                                                    |
|    |    | トンカツ                   | トンカツ                              |                              | 油                            |                                                                                                                                    |
|    |    | ボイルキャベツ                |                                   | キャベツ・人参                      |                              |                                                                                                                                    |
|    |    | とんかつソース                |                                   |                              |                              |                                                                                                                                    |
| 5  | 水  | ごはん/牛乳                 | 牛乳                                |                              | こめ                           | ～いも煮汁～<br>「芋煮」は、山形県で昔から食べられている郷土料理で、里芋を肉や野菜、きのこなどと一緒に煮込んだ、たくさんの具材が入った汁ものです。<br>【562kcal、22.6g、1.6g】                                |
|    |    | いも煮汁                   | 牛肉・油揚げ                            | ごぼう・人参・しめじ・ねぎ                | さといも<br>里芋・こんにゃく             |                                                                                                                                    |
|    |    | ごもくあつや たまご<br>五目厚焼き玉子  | ごもくあつや たまご<br>五目厚焼き玉子             |                              |                              |                                                                                                                                    |
|    |    | ごま酢和え                  |                                   | キャベツ・もやし・きゅうり・人参             | ごま・砂糖                        |                                                                                                                                    |
| 6  | 木  | ごはん/牛乳                 | 牛乳                                |                              | こめ                           | ★中学校卒業お祝い献立★<br>今日は中学校3年生にとって、小中学校合わせて9年間の最後の給食です。お祝い献立ですので、人気の鶏の唐揚げとお汁の中にお祝いなるを入れていきます。<br>【623kcal、24.5g、1.6g】                   |
|    |    | お祝い汁                   | 豆腐・祝いなると                          | たまご・人参・ねぎ                    |                              |                                                                                                                                    |
|    |    | 鶏の唐揚げ                  | とりにく<br>鶏肉                        | にんにく                         | かたくりこ<br>片栗粉・油               |                                                                                                                                    |
|    |    | 磯香和え                   | のり                                | キャベツ・ほうれんそう・人参               | さとう<br>砂糖                    |                                                                                                                                    |
| 7  | 金  | しょうな<br>小菜めし/牛乳        | 牛乳                                | 青菜 (菜めしの素)                   | こめ                           | ～ちゃんぽん～<br>ちゃんぽんは長崎県の郷土料理です。明治時代に中華料理店の店主が長崎にきていた中国の留学生のために栄養のある料理を食べさせようと思い、考えたと言われています。<br>【596kcal、24.4g、2.3g】                  |
|    |    | ちゃんぽん                  | ぶたにく<br>豚肉                        | キャベツ・たまご・人参・きくらげ             | ちゃんぽんめん・油                    |                                                                                                                                    |
|    |    | シュウマイ                  | シュウマイ                             |                              |                              |                                                                                                                                    |
|    |    | ちゅうか<br>中華サラダ          | とりにく<br>鶏ささみ(水煮)                  | もやし・大根・きゅうり                  | さとう<br>砂糖・ごま・ごま油             |                                                                                                                                    |
| 10 | 月  | ごはん/牛乳                 | 牛乳                                |                              | こめ                           | *しらす干し*<br>しらす干しは、骨や内臓ごと食べられるので、たんぱく質の他に、カルシウムやビタミンDもたくさん取ることができます。<br>【587kcal、22.3g、1.7g】                                        |
|    |    | とり<br>鶏じゃが             | とりにく<br>鶏肉                        | たまご・人参・さやいんげん                | じゃがいも・糸こんにゃく・<br>さとう<br>砂糖・油 |                                                                                                                                    |
|    |    | しらす和え                  | しらす干し                             | キャベツ・大根・きゅうり                 | ごま・砂糖                        |                                                                                                                                    |
|    |    | いよかん                   |                                   | いよかん                         |                              |                                                                                                                                    |
| 11 | 火  | こくとう<br>黒糖パン/牛乳        | 牛乳                                |                              | こくとう<br>黒糖パン                 | *キャベツ*<br>キャベツに含まれるビタミンUは別名キャベジンと言われ、胃腸の健康を保つ効果があります。<br>【652kcal、25.2g、2.3g】                                                      |
|    |    | クリームシチュー               | ミートボール・牛乳                         | たまご・人参・ブロッコリー                | じゃがいも・油                      |                                                                                                                                    |
|    |    | まめ<br>豆ツナサラダ           | だいず<br>大豆・まぐろ (水煮)                | キャベツ・人参・きゅうり                 | さとう<br>砂糖・油                  |                                                                                                                                    |
|    |    | ミニみかんゼリー               |                                   |                              | ゼリー                          |                                                                                                                                    |
| 12 | 水  | ごはん/牛乳                 | 牛乳                                |                              | こめ                           | ～けんちん汁～<br>けんちん汁は、神奈川県のある建長寺(けんちょうじ)のお坊さんが作った汁物が始まりで、建長寺汁がなまって「けんちん汁」になったそうです。<br>【614kcal、25.0g、1.8g】                             |
|    |    | みそけんちん汁                | とうふ・とりにく<br>豆腐・鶏肉・みそ              | 大根・人参・えのきたけ・ねぎ               | さといも<br>里芋・こんにゃく             |                                                                                                                                    |
|    |    | いかの天ぷら                 | いかの天ぷら                            |                              | 油                            |                                                                                                                                    |
|    |    | ひじきの炒め煮                | とりにく・ひじき・油揚げ・だいず<br>鶏肉・ひじき・油揚げ・大豆 | 人参                           | さとう<br>砂糖・ごま油                |                                                                                                                                    |
| 13 | 木  | ごはん/牛乳                 | 牛乳                                |                              | こめ                           | *切干大根*<br>切干大根は、大根を細かく切り、天日で干して乾燥させた保存食です。今日は和え物にしましたが、煮物や炒め物にしてもおいしく食べることができます。<br>【604kcal、23.4g、1.8g】                           |
|    |    | かき玉汁                   | たまごとうふ<br>卵・豆腐                    | たまご・しめじ・人参・ねぎ                | かたくりこ<br>片栗粉                 |                                                                                                                                    |
|    |    | さばの味噌煮                 | さばの味噌煮                            |                              |                              |                                                                                                                                    |
|    |    | きりぼしだいこん す<br>切干大根の酢の物 |                                   | きりぼしだいこん<br>切干大根・もやし・きゅうり・人参 | さとう<br>砂糖                    |                                                                                                                                    |

| 日  | 曜日 | 食品<br>栄養素<br>こんだて        | 主  な  材  料                   |                                             |                                | 給食一口メモ<br>【エネルギー（Kcal）<br>たんぱく質（g）<br>食塩（g）】                                                                          |
|----|----|--------------------------|------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |                          | おも  からだ<br>主に体をつくる<br>もとなる   | おも  からだ  ちようし  どの<br>主に体の調子を整える<br>もとなる     | おも<br>主にエネルギーの<br>もとなる         |                                                                                                                       |
| 14 | 金  | むぎ ぎゆうにゆう<br>麦ごはん/牛乳     | ぎゆうにゆう<br>牛乳                 |                                             | こめ  おぎ<br>米・麦                  | *グリーンピース*<br>グリーンピースの旬は4～6月ごろです。旬の時期に収穫されたものを、缶詰や冷凍品にすることで、1年中食べることができます。<br>【670kcal、20.3g、1.8g】                     |
|    |    | チキンカレー                   | とりにく<br>鶏肉                   | たまねぎ・にんじん<br>玉ねぎ・人参・グリーンピース・にんにく・しょうが       | じゃがいも・あぶら<br>じゃがいも・油           |                                                                                                                       |
|    |    | れんこんサラダ                  | ロースハム                        | れんこん・きゅうり・にんじん<br>れんこん・きゅうり・人参              | ノンエッグマヨネーズ                     |                                                                                                                       |
|    |    | りんご                      |                              | りんご                                         |                                |                                                                                                                       |
| 17 | 月  | ごはん ぎゆうにゆう<br>牛乳         | ぎゆうにゆう<br>牛乳                 |                                             | こめ<br>米                        | *はんぺん*<br>はんぺんは、スケトウダラなどの魚肉のすり身を主原料にして作った練り製品です。食感がふわっと柔らかいのは、山芋が入っているからです。<br>【601kcal、24.2g、2.1g】                   |
|    |    | はんぺん汁                    | とうふ<br>豆腐・はんぺん・わかめ           | たまねぎ・にんじん<br>玉ねぎ・人参・ねぎ                      |                                |                                                                                                                       |
|    |    | さごしの薬味ソースがけ              | さごし                          | ねぎ・しょうが                                     | かたくりこ あぶら さとう<br>片栗粉・油・砂糖      |                                                                                                                       |
|    |    | ごま和え                     |                              | キャベツ  こまつな  にんじん<br>キャベツ・小松菜・人参             | ごま  さとう<br>ごま・砂糖               |                                                                                                                       |
| 18 | 火  | チキンライス/牛乳                | ぎゆうにゆう<br>牛乳                 |                                             | こめ<br>米                        | ★小学校卒業お祝い献立★<br>小学校6年生の皆さんご卒業おめでとうございます。中学校へ行っても自分の健康を考え、「食すること」の大切さを忘れず頑張ってください。<br>【673kcal、20.9g、2.5g】             |
|    |    | コンソメスープ                  | ベーコン                         | はくさい たま  にんじん<br>白菜・玉ねぎ・人参・パセリ              | じゃがいも・あぶら<br>じゃがいも・油           |                                                                                                                       |
|    |    | ハンバーグ                    | ハンバーグ                        |                                             |                                |                                                                                                                       |
|    |    | はなっこりーのサラダ               |                              | はなっこりー・キャベツ・とうもろこし                          | さとう あぶら<br>砂糖・油                |                                                                                                                       |
|    |    | お祝いデザート                  |                              |                                             | クレープ                           |                                                                                                                       |
| 19 | 水  | しょうがっこうそつぎょうしき<br>小学校卒業式 |                              |                                             |                                |                                    |
| 21 | 金  | ごはん ぎゆうにゆう<br>牛乳         | ぎゆうにゆう<br>牛乳                 |                                             | こめ<br>米                        | ～鶏肉のレモン漬け～<br>揚げた鶏肉にレモンのしぼり汁としょうゆ、砂糖、酢を混ぜ合わせたタレをからめて作ります。レモンには、病気から体を守ってくれるビタミンCがたくさん含まれています。<br>【621kcal、23.6g、1.9g】 |
|    |    | なめこの味噌汁                  | みそ                           | だいこん  にんじん<br>大根・人参・なめこ・ねぎ                  | じゃがいも                          |                                                                                                                       |
|    |    | とりにく づ<br>鶏肉のレモン漬け       | とりにく<br>鶏肉                   | レモン                                         | さとう かたくりこ あぶら<br>砂糖・片栗粉・油      |                                                                                                                       |
|    |    | おかか和え                    | かつおぶし                        | キャベツ・ほうれんそう・もやし                             | さとう<br>砂糖                      |                                                                                                                       |
| 24 | 月  | ごはん ぎゆうにゆう<br>牛乳         | ぎゆうにゆう<br>牛乳                 |                                             | こめ<br>米                        | *干ししいたけ*<br>しいたけを干すと、うまみが増してよりおいしくなります。また、骨をじょうぶにするビタミンDや、おなかの掃除をしてくれる食物せんいもたっぷりです。<br>【612kcal、26.7g、1.8g】           |
|    |    | マーボー豆腐                   | とうふ ぶたにく あか<br>豆腐・豚肉・赤みそ     | たま  にんじん<br>玉ねぎ・人参・たけのこ・干ししいたけ・ねぎ・しょうが・にんにく | さとう かたくりこ あぶら<br>砂糖・片栗粉・油      |                                                                                                                       |
|    |    | のりチーズ和え                  | のり・チーズ                       | キャベツ・きゅうり  こまつな<br>キャベツ・きゅうり・小松菜            | さとう<br>砂糖                      |                                                                                                                       |
|    |    | こざかな<br>小魚アーモンド          | いりこ                          |                                             | アーモンド                          |                                                                                                                       |
| 25 | 火  | コッペパン ぎゆうにゆう<br>牛乳       | ぎゆうにゆう<br>牛乳                 |                                             | コッペパン                          | 今日は、今年度最後の給食です。1年を振り返り、給食の時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などどうでしたか？今年度できなかったことは、来年度の目標にしましょう。<br>【676kcal、25.9g、2.5g】                 |
|    |    | スパゲッティナポリタン              | ぶたにく ベーコン<br>豚肉・ベーコン         | たま  にんじん<br>玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム             | スパゲッティ  さとう あぶら<br>スパゲッティ・砂糖・油 |                                                                                                                       |
|    |    | かいそう<br>海藻サラダ            | まぐろ  みずに  かいそう<br>まぐろ（水煮）・海藻 | キャベツ・大根                                     | さとう あぶら<br>砂糖・油                |                                                                                                                       |
|    |    | マーシャルピーンズ                |                              |                                             | マーシャルピーンズ                      |                                                                                                                       |

## 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。



こんねんどのこ  
今年度も残りわずかとなりました。

みなさんは給食を食べながら、どのようなことを  
感じ、学んだでしょうか？今月は、給食の時間を  
振り返って、来年度の食生活における目標を  
立ててみましょう！



|                                                                                                                                    |                                                                                                                                  |                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた<br> | <input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた<br> | <input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた<br>       |
| <input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった<br> | <input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった<br>    | <input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた<br> |