

平成31年度4月分学校給食献立予定表(前半)

鹿児島大学教育学部附属小学校

日	曜	献立名	材料とその働き				エネルギー	たんぱく質
			たんぱく質・無機質 からだをつくるもの	炭水化物・脂質 ねつやちからになるもの	ビタミン からだのちょうしをととのえるもの	調味料ほか	kcal	g
5	金	マーボーどんぶり	牛肉 豚肉 だいず 豆腐 みそ(赤・合わせ)	砂糖 ごま油 でんぶん 米	たまねぎ にんじん しいたけ にら たけのこ にんにく しょうが	ケチャップ こいくちしょうゆ とうばんじゃん 麻婆豆腐の素	627	23. 3
		牛乳	牛乳					
		おしんこサラダ	こんぶ	ごま 砂糖 ごま油	だいこん にんじん 山川漬	うすくちしょうゆ 酢		
		レモンゼリー	寒天	砂糖 水あめ	レモン果汁	ゲル化剤 香料		
8	月	米粉入りパン		パン			624	25. 5
		いちごジャム			いちごジャム			
		牛乳	牛乳					
		春野菜のクリーム煮	鶏肉 ベーコン 牛乳	じゃがいも サラダ油	キャベツ アスパラガス 菜の花 たまねぎ にんじん エリンギ コーン しめじ	ホワイトルウ 白ワイン 食塩 白こしょう		
		かりぼり煮干し	煮干し	砂糖 ごま	レーズン	こいくちしょうゆ みりん		
9	火	菜の花ごはん	豚肉 だいず	砂糖 サラダ油 米	菜の花 コーン しょうが	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒	587	23. 0
		牛乳	牛乳					
		みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 合わせみそ	じゃがいも サラダ油	だいこん 白こんにゃく にんじん ごぼう 葉ねぎ	かつお節(だし)		
		くだもの			くだもの			
10	水	ごはん		米			567	23. 5
		牛乳	牛乳					
		つわとたけのこの煮物	鶏肉 厚揚げ うずら卵 さつま揚げ こんぶ	じゃがいも 砂糖	黒こんにゃく にんじん つわ しいたけ たけのこ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 酒 かつお節(だし)		
		手作りふりかけ	しらす干し 青のり粉 わかめ	ごま ごま油		酒		
11	木	セルフバーガー (バーガーパン・かつおミンチカツ ・ポイルキャベツ・マイティソース)	かつおミンチカツ(かつお)	かつおミンチカツ (豚脂・パン粉・砂糖・うるち白米粉) なたね油 パン	かつおミンチカツ (たまねぎ・キャベツ・ごぼう・にんじん) キャベツ	かつおミンチカツ(食塩・魚しょう・こしょう) マイティソース	574	19. 4
		牛乳	牛乳					
		はるさめスープ	ロースハム	緑豆春雨	たまねぎ にんじん こまつな きくらげ	うすくちしょうゆ 酒 中華だし 食塩 白こしょう		
12	金	ごはん		米			646	24. 5
		牛乳	牛乳					
		春キャベツのみそ汁	豆腐 わかめ 合わせみそ		キャベツ にんじん 葉ねぎ	かつお節(だし)		
		ハンバーグのきのこソースかけ	ハンバーグ(鶏肉・豚肉)	ハンバーグ (豚脂・砂糖・加工デンプン) 砂糖	ハンバーグ(たまねぎ・しょうが・にんにく) えのきたけ しめじ まいたけ エリンギ パセリ	ハンバーグ(食塩・香辛料) ケチャップ ウスターソース デミグラスソース		
15	月	コッペパン		パン			593	21. 0
		牛乳	牛乳					
		ジュリアンスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん	うすくちしょうゆ コンソメ 食塩 白こしょう		
		ペンネのミートソースかけ	豚肉 だいず 粉チーズ 脱脂粉乳	ペンネ サラダ油	たまねぎ にんじん セロリ パセリ にんにく	ケチャップ トマトピューレー 赤ワイン デミグラスソース ウスターソース こいくちしょうゆ 食塩 白こしょう		
16	火	ごはん		米			581	22. 8
		牛乳	牛乳					
		若竹みそ汁	豆腐 わかめ 合わせみそ		たけのこ にんじん えのきたけ 葉ねぎ	かつお節(だし)		
		さばの竜田揚げ	さば みそ	でん粉 小麦粉 砂糖 なたね油	しょうが	しょうゆ みりん 食塩		
		浅漬け		青しそドレッシング	きゅうり			
17	水	黒米入りごはん		米 黒米			606	21. 7
		牛乳	牛乳					
		肉じゃが	牛肉 豚肉 厚揚げ うずら卵 さつま揚げ	じゃがいも 砂糖 サラダ油	たまねぎ にんじん いんげん 糸こんにゃく しいたけ にんにく しょうが	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん		
		春の香あえ		和風ごまドレッシング	菜の花 キャベツ にんじん			
		いよかんゼリー	寒天	砂糖 ぶどう糖果糖溶液	いよかん果汁	香料		

※ 必ず、親子で食材について確認しましょう。特に、食物アレルギーのあるお子さんについては、毎日確認してください。

平成31年度4月分学校給食献立予定表(後半)

鹿児島大学教育学部附属小学校

日	曜	献立名	材料とその働き				エネルギー	たんぱく質
			たんぱく質・無機質 からだをつくるもの	炭水化物・脂質 ねつやちからになるもの	ビタミン からだのちょうしをととのえるもの	調味料ほか	kcal	g
18	木	ドッグパン		パン			602	24.4
		牛乳	牛乳					
		マカロニスープ	ベーコン	マカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ こまつな	うすくちしょうゆ コンソメ 白ワイン 食塩 白こしょう		
		チリコンカン	豚肉 だいず 白いんげん豆 エジプト豆 赤いんげん豆 いんげん豆	サラダ油	たまねぎ にんにく	ケチャップ とんかつソース タバスコ 食塩 白こしょう		
		飲むヨーグルト	ヨーグルト					
19	金	ポークカレー （麦ごはん）	豚肉 粉チーズ 脱脂粉乳 ヨーグルト	じゃがいも サラダ油 米 麦	たまねぎ にんじん グリンピース りんご にんにく	カレールウ 赤ワイン ケチャップ カレー粉 ウスターソース	655	23.0
		牛乳	牛乳					
		グリーンサラダ		焙煎胡麻ドレッシング	キャベツ ブロッコリー グリーンアスパラガス きゅうり			
22	月	テーブルロールパン		パン			561	21.4
		牛乳	牛乳					
		ミートスパゲッティ	牛肉 豚肉 だいず 粉チーズ 脱脂粉乳	スパゲッティ オリーブ油	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン ズッキーニ にんにく	ケチャップ トマトピューレー 赤ワイン ウスターソース デミグラスソース こいくちしょうゆ 食塩 白こしょう		
		セサミサラダ		ごま(いり・すり) 和風ごまドレッシング	キャベツ きゅうり コーン			
23	火	ブルコギどんぶり	豚肉(もも・バラ) こんぶ 赤みそ	ごま サラダ油 米	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが りんご	ケチャップ こいくちしょうゆ ウスターソース 一味とうがらし 酒 みりん	588	23.0
		牛乳	牛乳					
		わかめスープ	豆腐 うずら卵 わかめ	ごま	たまねぎ えのきたけ にんじん コーン	うすくちしょうゆ 酒 食塩 かつお節(だし)		
		くだもの			くだもの			
24	水	ごはん		米			626	29.7
		牛乳	牛乳					
		かきたま汁	鶏卵 豆腐 鶏肉 わかめ	でん粉	たまねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ	うすくちしょうゆ 酒 食塩 かつお節(だし)		
		豚肉のみそ焼き	豚肉 みそ	砂糖 ごま油		みりん		
		浅漬け	塩昆布		キャベツ きゅうり にんじん			
25	木	バターパン		パン			576	27.9
		牛乳	牛乳					
		豆腐の中華煮	豚肉 豆腐 かまぼこ	でん粉 サラダ油 ごま油	はくさい キャベツ にんじん たけのこ しいたけ えだまめ しょうが にんにく	うすくちしょうゆ 酒 中華だし オイスターソース みりん 食塩 白こしょう		
		まっ茶りんかけ	だいず	砂糖 でん粉		まっ茶 食塩		
26	金	たけのこごはん	鶏肉 しらす干し 油揚げ さつま揚げ	砂糖 サラダ油 米	たけのこ にんじん しいたけ ごぼう えだまめ	うすくちしょうゆ 酒 みりん 食塩	621	23.5
		牛乳	牛乳					
		わかめのみそ汁	厚揚げ わかめ 合わせみそ	じゃがいも	にんじん しめじ 葉ねぎ	かつお節(だし)		
		フルーツムース	加糖脱脂練乳 脱脂粉乳	異性化液糖 ヤシ油 砂糖 バター	みかん	増粘多糖類 香料		
お知らせ							平成31年度4月分平均栄養量	
	＜今月の行事＞		＜はしをもってくる日＞		入学・進級 おめでとうございます		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
	5日(金) 新任式, 始業式(2年生～6年生は, 給食あり) 12日(金) 1年生給食開始 29日(月) 昭和の日 30日(火) 退位の日		★の日は, 「はし」をもってくる日です。 きれいに洗ったはしを, わずれないように持ってきてましょう。		心身ともに大きく成長するために, すききらい せず, 栄養バランスのとれた食事と規則正しい 生活を心がけましょう。		602	23.6
			9日 10日 12日 16日 17日 24日 26日		🌸🌸			

<今月の行事>

5日(金) 新任式, 始業式(2年生～6年生は, 給食あり)  
入学式  
12日(金) 1年生給食開始  
29日(月) 昭和の日  
30日(火) 退位の日

<はしをもってくる日>

★の日は, 「はし」をもってくる日です。  
きれいに洗ったはしを, わすれないように持てきましょう。

9日 10日 12日 16日 17日 24日 26日

入学・進級 おめでとうございます

心身ともに大きく成長するために, すききらい  
せず, 栄養バランスのとれた食事と規則正しい  
生活を心がけましょう。

