

平成30年度 3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 kcal	たんぱく質 g
			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 からだのちょうじをととのえるもの	調味料ほか		
★ はし	1 金	◎さつますもじ (すしめし)	鶏肉 かまぼこ しらす干し 油揚げ 鶏卵	砂糖 サラダ油 米	にんじん たけのこ 千切りだいこん しいたけ ごぼう きぬさや	うすくちようゆ こいくちようゆ みりん 酒 食塩 すし酢	624	25. 8
		牛乳	牛乳					
		あおさ汁	豆腐 糸かまぼこ あおさのり		にんじん えのきたけ 葉ねぎ	うすくちようゆ みりん かつお節(だし)		
		三色ゼリー	豆乳 大豆粉	砂糖 ぶどう糖 植物油脂 水あめ	もも果汁 リンゴ果汁	増粘多糖類 香料		
★ はし	4 月	セルフ焼きそばパン (ドッグパン・◎ソース焼きそば)	豚肉 えび いか かまぼこ 青のり粉 かつお節粉	中華めん サラダ油 パン	キャベツ たまねぎ にんじん もやし しょうが にんにく	焼きそばソース 好みソース 酒 食塩 白こしょう	588	23. 7
		牛乳	牛乳					
		ビーンズスープ	ベーコン えんどう豆 いんげん豆 ひよこ豆 エジプト豆		たまねぎ チンゲンサイ にんじん コーン	うすくちようゆ コンソメ 酒 食塩 白こしょう		
		みかんジュース			みかんジュース			
★ はし	5 火	さけそぼろごはん	さけ わかめ	ごま サラダ油 砂糖 米	コーン えだまめ	食塩 かつお節調味料	659	26. 9
		牛乳	牛乳					
		きらす汁	厚揚げ おから 合わせみそ	じゃがいも	こんにゃく だいすもやし だいこん にんじん ごぼう 葉ねぎ	かつお節(だし)		
		ヨーグルト	ヨーグルト					
★ はし (6年生)	6 水	(1年生～5年生)					632	24. 0
		◎クロワッサン		パン				
		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 にんじん キャベツ	うすくちようゆ 食塩 白こしょう コンソメ		
		◎照焼チキン	鶏肉 大豆たん白粉	砂糖 でん粉		こいくちようゆ 酵母エキス 発酵調味料 食塩		
		ポイルブロッコリー			ブロッコリー			
		ももゼリー		砂糖 果糖	もも(果汁・果肉)	増粘多糖類 香料		
	6 木	(6年生)	6年間の給食を振り返りながら、楽しく会食しましょう。 (6年生と専科の先生は、「はし」を準備しましょう。)				998	39. 4
		お別れ会食						
★ はし	7 木	◎ごはん		米			563	22. 8
		牛乳	牛乳					
		◎もずく入りみそ汁	豆腐 もずく 合わせみそ	じゃがいも	にんじん こまつな	かつお節(だし)		
		◎豚肉のしうが焼き	豚肉		しょうが	こいくちようゆ		
		だいこんの甘酢あえ	こんぶ	砂糖	だいこん	酢 うすくちようゆ		
★ はし	8 金	◎キムタクごはん (麦ごはん)	豚肉	ごま ごま油 米	にんじん たくあん漬 はくさいキムチ えだまめ	うすくちようゆ 酒 白こしょう	693	30. 2
		牛乳	牛乳					
		◎ホワイホワタン	ボンレスハム 鶏卵 豆腐	ごま油 でん粉	たまねぎ にんじん えのきたけ コーン クリームコーン チンゲンサイ	うすくちようゆ 食塩 白こしょう 中華だし		
		うまかってん	だいす 黒だいす 片口いわし こんぶ	セサミクラッカー アーモンド 松の実 ひまわりの種 かぼちゃの種 砂糖 麦芽糖 ごま 植物油 加工デンブン		食塩		
		(防災給食)						
11 月	11 月	救給カレー		じゃがいも うるち米 植物油 粉あめ	コーン にんじん たまねぎ ぶなしめじ	トマトピューレ カレーパウダー 食塩 香辛料	353	3. 8
		クラッカー		小麦粉 植物油 ショートニング 砂糖 モルトエキス		食塩 膨張剤		
		備蓄水				水		

※ 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30年度 3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 (kcal)	たんぱく質 (g)									
		たんぱく質・無機質 からだをつくるもの	炭水化物・脂質 からだからなるもの	ビタミン からだのちょっとひとのえるもの	調味料ほか											
★ はし	牛そぼろごはん (さくらごはん)	牛肉 だいず 納豆	砂糖 サラダ油 米	だいこん 葉ねぎ	うすくちしょうゆ みりん 酒 食塩	672	25. 9									
	牛乳	牛乳														
	てりとりさつま	鶏肉 厚揚げ さつま揚げ	さつまいも 砂糖 サラダ油	にんじん れんこん 黒こんにゃく たけのこ きぬさや しょうが	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) 食塩											
	紫芋チップス															
13 水	◎親子どんぶり	鶏肉 鶏卵 かまぼこ	砂糖 でん粉 米	たまねぎ にんじん 葉ねぎ しいたけ	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) 食塩	585	23. 4									
	牛乳	牛乳														
	だいこんのナムル		砂糖 ごま油	だいこん きゅうり にんじん	酢 うすくちしょうゆ ラー油											
	ブルーベリーゼリー		水あめ 砂糖 ぶどう糖果糖溶液	ブルーベリー(果肉・果汁) りんご果汁	増粘多糖類 香料											
14 木	◎メロンパン		パン			623	25. 4									
	牛乳	牛乳														
	◎クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳 粉チーズ	じゃがいも オリーブ油	たまねぎ にんじん コーン しめじ バセリ	ホワイトルウ 白ワイン 食塩 白こしょう											
	◎グリーンサラダ		和風ごまドレッシング	ブロッコリー キャベツ きゅうり いんげん												
★ はし	九州の恵みごはん	だいず	米 押麦 黒米 もち麦 青玄米 もちきび もち玄米 赤米 もちあわ			692	28. 7									
	牛乳	牛乳														
	◎わかめスープ	豆腐 わかめ うずら卵	ごま でん粉	たまねぎ にんじん えのきたけ コーン	うすくちしょうゆ 酒 食塩 かつお節(だし) 赤ワイン ウスターソース こいくちしょうゆ											
	◎サイコロステーキ	牛肉	砂糖 サラダ油	マーマレードジャム りんご	ケチャップ 食塩 白こしょう											
15 金	ボイルブロッコリー			しょうが にんにく		692	28. 7									
	すだちゼリー		水あめ ぶどう糖 砂糖	ブロッコリー												
	チキンライス (麦入りチャーハン)	鶏肉	サラダ油 米 麦	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく	ケチャップ トマトピューレー ウスターソース 食塩 白こしょう チャーハンの素											
	牛乳	牛乳														
19 火	ジャーマンスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー にんじん しめじ コーン	コンソメ 食塩 白こしょう	678	24. 6									
	飲むヨーグルト	ヨーグルト														
	ごはん		米													
	牛乳	牛乳														
20 水	けんちん汁	鶏肉 豆腐	じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう 白こんにゃく 葉ねぎ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 かつお節(だし) 食塩	598	25. 2									
	さばのみぞ煮	さば みそ	砂糖 水あめ でん粉		みりん											
	浅漬け	塩昆布		キャベツ きゅうり にんじん												
	ごはん		米													
★ はし	牛乳	牛乳				649	26. 5									
	だいこんの磯煮	鶏肉 だいず 厚揚げ 竹輪 ひじき	じゃがいも 砂糖 サラダ油	にんじん 黒こんにゃく れんこん いんげん	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 和風調味料											
	くだもの			くだもの												
	どろどろヨーグルト	ヨーグルト														
25 月	テーブルロールパン		パン			551	18. 6									
	牛乳	牛乳														
	スープスパゲッティ	ベーコン	スパゲッティ オリーブ油	たまねぎ にんじん えのきたけ エリンギ しめじ ピーマン こまつな にんにく	うすくちしょうゆ 白ワイン コンソメ 食塩 白こしょう											
	ジューシーフルーツ		ゼリー(砂糖・ぶどう糖)	みかんジュース みかん りんご 白桃 黄桃 ゼリー(りんご果汁) いちご	ゼリー(増粘多糖類 香料)											
お 知 ら せ	<今月の行事> 3日(日) ひなまつり・耳の日 6日(水) 6年生お別れ会食(1年生～5年生は、通常の給食あり) 11日(月) 防災について考える日(防災給食) 18日(月) 卒業式(給食なし) 25日(月) 修了式(給食あり)				<はしきをもつくる日> ★の日は「はし」をもつくる日です。きれいにあらって、わすべない ようにもってきましょう。											
	21日(木) 春分の日 26日(火) 辞任式(給食なし)				1日 5日 6日(6年) 7日 8日 12日 15日 20日 22日											
平成30年度 3月分平均栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 611 23. 7																
◎印の献立は、6年生から のリクエスト献立です。																

