

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	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 からだのちようしをどこのえるもの	調味料ほか	kcal	g
★ はし	1 金	◎さつまずすじ (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	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 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	うすくちしょうゆ 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 りんご果汁	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 お好みソース 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	うすくちしょうゆ 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 だいずもやし 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	うすくちしょうゆ 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		こいくちしょうゆ 酵母エキス 発酵調味料 食塩		
		ポイルブロックリー			ブロックリー			
		ももゼリー		砂糖 果糖	もも(果汁・果肉)	増粘多糖類 香料		
		(6年生)	<div>  <div> 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。) </div>  </div>				998	39. 4
★ 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)		
		◎豚肉のしょうが焼き	豚肉		しょうが	こいくちしょうゆ		
		だいこんの甘酢あえ	こんぶ	砂糖	だいこん	酢 うすくちしょうゆ		
★ 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	うすくちしょうゆ 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	うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう 中華だし		
		うまかってん	だいず 黒だいず 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 加工エテンブン		食塩		
		(防災給食)						
★ はし	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	トマトピューレー 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	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 からだのちょうじきをとどめえるもの	調味料ほか			
★ はし	12 火	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						
		てりてりさつま	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 パセリ	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	15 金	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)			
		◎サイコロステーキ	牛肉	砂糖 サラダ油	マーメレードジャム りんご しょうが にんにく	赤ワイン ウスターソース こいくちしょうゆ ケチャップ 食塩 白こしょう			
		ポイルブロッコリー			ブロッコリー				
		すだちゼリー		水あめ ぶどう糖 砂糖	すだち果汁	増粘多糖類 香料			
19 火	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	678	24. 6		
	牛乳	牛乳							
	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				
	飲むヨーグルト	ヨーグルト							
★ はし	20 水	ごはん		米			598	25. 2	
		牛乳	牛乳						
		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			
		さばのみそ煮	さば みそ	砂糖 水あめ でん粉		みりん			
★ はし	22 金	浅漬け	塩昆布		キャベツ きゅうり にんじん		649	26. 5	
		ごはん		米					
		牛乳	牛乳						
		だいずの磯煮	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					
お知らせ		<div>＜今月の行事＞</div> <div>3日(日) ひなまつり・耳の日</div> <div>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)</div> <div>11日(月) 防災について考える日(防災給食)</div> <div>18日(月) 卒業式(給食なし)</div> <div>25日(月) 修了式(給食あり)</div> <div>21日(木) 春分の日</div> <div>26日(火) 辞任式(給食なし)</div> <div></div>				<div>＜はしをもってくる日＞</div> <div>★の日は「はし」をもってくる日です。きれいにあらって、わすれないようにもってきましょう。</div> <div>1日 5日 6日(6年) 7日 8日 12日 15日 20日 22日</div>		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。			