

令和4年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 ねつやからになるもの | ビタミン からだのちうしをととえるもの | 調味料ほか | | |
| ★ はし | 火 | ◎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 | 627 | 25. 5 |
| | | 牛乳 あおさ汁 | 牛乳 豆腐 糸かまぼこ あおさのり | | えのきだけ にんじん 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・果糖液糖 砂糖 ぶどう糖 植物油脂 水あめ | もも果汁 りんご果汁 | ゲル化剤 香料 | | |
| 2 | 水 | (6年生組考案メニュー) | | | | | | |
| | | かつおみそそばん (こはん・かつおみそ) | かつおなり節 みそ(赤・合わせ) | ごま油 砂糖 米 | | 酒 みりん | 654 | 25. 0 |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | | 豚汁 | 豚肉 合わせみそ | | だいこん にんじん たまねぎ ごぼう しょうが | 酒 かつお節(だし) | | |
| 3 | 木 | ◎フルーツ白玉 | 丹波黒豆 | 白玉団子(上新粉・砂糖・でん粉) | みかん りんご 白桃 黄桃 いちこ | | | |
| | | (1年生～5年生) | | | | | | |
| | | ◎クロワッサン | 牛乳 | パン | | | 505 | 22. 2 |
| | | 牛乳 | | | | | | |
| | | ◎文字マカロニスープ | ベーコン | 文字マカロニ | キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ | うすくちしょうゆ 白ワイン コンソメ 食塩 白こしょう | | |
| | | ◎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 | | |
| | | ホイルブロッコリー | | | ブロッコリー | | | |
| | | (6年生：お楽しみメニュー) | | | | | 709 | 26. 6 |
| | | ◎クロワッサン | 牛乳 | パン | | | | |
| | | 牛乳 | | | | | | |
| | | ◎文字マカロニスープ | ベーコン | 文字マカロニ | キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ | うすくちしょうゆ 白ワイン コンソメ 食塩 白こしょう | | |
| | | ◎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 | | |
| | | ホイルブロッコリー・野菜 | | | ブロッコリー グリーンリーフレタス パプリカ(赤・黄) | | | |
| | | いわしのカリカリフライ | いわし | 水あめ 砂糖 じゃがいも なたね油 でん粉 玄米粉 米パン粉 | しょうが | 食塩 発酵調味料 香辛料 | | |
| ★ はし | 金 | ホイルワインナー | ワインナー | | | | | |
| | | ◎ももタルト | 豆乳 | 水あめ 砂糖 米粉 植物油 加工でん粉 ショートニング コーンフラワー でん粉 | ももジャム | 香料 | | |
| | | (1年生～5年生) | | | | | | |
| | | こはん | 牛乳 | 米 | | | 617 | 26. 1 |
| | | 牛乳 | | | | | | |
| | | のつべい汁 | 鶏肉 豆腐 油揚げ | さといも でん粉 | にんじん 白こんにやく ごぼう 葉ねぎ しいたけ | うすくちしょうゆ 酒 かつお節(だし) | | |
| | | ◎さばのみそ煮 | さば みそ | 砂糖 水あめ でん粉 | | みりん | | |
| | | 漬漬け | 塩昆布 | | キャベツ にんじん | | | |
| | | (6年生：お楽しみメニュー) | | | | | 880 | 36. 6 |
| | | こはん | 牛乳 | 米 | | | | |
| | | 牛乳 | | | | | | |
| | | のつべい汁 | 鶏肉 豆腐 油揚げ | さといも でん粉 | にんじん 白こんにやく ごぼう 葉ねぎ しいたけ | うすくちしょうゆ 酒 かつお節(だし) | | |
| | | ◎さばのみそ煮 | さば みそ | 砂糖 水あめ でん粉 | | みりん | | |
| | | ◎漬漬け | 塩昆布 | | キャベツ にんじん | | | |
| | | ささみカツ | 鶏肉 大豆たん白 | ホテフレーク 米パン粉 でん粉 砂糖 なたね油 バーム油 | | 食塩 香辛料 | | |
| 7 | 月 | きびひなごのカレー揚げ | きびひなご | でん粉 なたね油 | | カレー粉 食塩 | | |
| | | ◎ガトーショコラ | 豆乳 | 砂糖 米粉 植物油 加工でん粉 | | ココアパウダー カカオマス | | |
| | | 米粉入りパン | パン | | ブルーベリージャム | | 614 | 23. 2 |
| 8 | 火 | ブルーベリージャム | 牛乳 | | | | | |
| | | 牛乳 | | | | | | |
| | | ◎ペンネのミートソース | 牛肉 豚肉 だいす | ペンネ(小麦) オリーブ油 | たまねぎ にんじん エリンギ ズッキーニ ピーマン 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(小麦) ウスターソース | | |
| ★ はし | 水 | こまつなとかまぼこのソテー(複式皿組考案メニュー) | かまぼこ | サラダ油 | こまつな もやし にんじん しょうが | こいくちしょうゆ 食塩 | 640 | 27. 5 |
| | | 中華どん | 豆腐 牛肉 | でん粉 ごま油 米 | にんじん チンゲンサイ にら しょうが | 鶏ガラスープ うすくちしょうゆ 酒 食塩 白こしょう | | |
| | | 牛乳 スープ きんひらごぼう | 牛乳 鶏肉 | じやがいも 砂糖 ごま油 | ブロッコリー にんじん ごぼう にんじん | うすくちしょうゆ コンソメ 食塩 白こしょう うすくちしょうゆ みりん こいくちしょうゆ 酒 | | |
| ★ はし | 水 | (6年生組考案メニュー) | 牛乳 | 米 | | | | |
| | | だしこんスープ | 牛乳 | | | | 605 | 25. 4 |
| | | チキン南蛮 | 鶏肉 | 米粉 でん粉 なたね油 砂糖 | たいこん ブロッコリー たまねぎ にんじん | うすくちしょうゆ コンソメ 食塩 白こしょう すし酢 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ タルタルソース(卵) | | |
| | | (1食タルタルソース) | ボイルキャベツ | | キャベツ | | | |

※ 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。

令和4年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 ねつやからになるもの | ビタミン からだのちょうしきどとのえるもの | 調味料ほか | | |
| 10 | 木 | (6年は組考案メニュー) ◎マーボーどんぶり 牛乳 ◎スープ ◎大学いも | 豆腐 牛肉 みそ(赤・合わせ) 牛乳 合わせみそ | 砂糖 でん粉 こま油 米 | キャベツ なす 深ねぎ しょうが にんにく だいこん にんじん ごぼう 白こんにゃく さつまいも なたね油 水あめ 砂糖 | ケチャップ こいくちしょうゆ とうばんじゅん かつお節(だし) こいくちしょうゆ みりん | 773 | 24. 9 |
| 11 | 金 | (防災給食) 救援カレー クラッカー 備蓄水 | | じゃがいも うるち米 植物油 粉あめ 小麦粉 植物油 ショートニング 砂糖 モルトエキス | 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 食塩 膨張剤 水 | 362 | 4. 0 |
| 14 | 月 | ◎メロンパン 牛乳 ◎クリームシチュー ◎ジューシーフルーツ | 牛乳 | パン | | | 525 | 19. 4 |
| ★ はし | 火 | ごはん 牛乳 ◎ジュリアンスープ ◎ハンバーグのきのこソースかけ | 牛乳 牛乳 ベーコン ハンバーグ(鶏肉・豚肉) | じゃがいも サラダ油 パンバーグ(豚肉・砂糖・ぶどう糖 ・加工でん粉) 砂糖 | たまねぎ にんじん しめじ こまつな たまねぎ にんじん キャベツ ハセリ パンバーグ(たまねぎ・にんにく・しょうが) えのきだけ しめじ エリンギ まいたけ ハセリ | アレルゲンフリー・ホワイトルウ 白ワイン 食塩 白こしょう トマトピューレー ハンバーグソース ケチャップ ウスター・ソース デミグラスソース(小麦) | 597 | 23. 2 |
| | 水 | ごはん 牛乳 開花煮 葉の花の煮浸し | 牛乳 豚肉 鶏卵 がんもどき さつま揚げ かつお節 | じゃがいも サラダ油 ごま(いり・すり) 米 黒米 | たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ 葉の花 もやし コーン | うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう コンソメ パンバーグ(食塩・酵母エキス・香辛料) ケチャップ ウスター・ソース デミグラスソース(小麦) | 610 | 26. 6 |
| ★ はし | 木 | ごはん 牛乳 ◎わかめスープ ◎サイコロステーキ ホイルキャベツ | 牛乳 牛乳 豆腐 わかめ うずら卵 牛肉 | じゃがいも サラダ油 ごま でん粉 砂糖 サラダ油 | たまねぎ にんじん えのきだけ コーン マーマレード リンゴ しょうが にんにく キャベツ | 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 ケチャップ 食塩 白こしょう | 608 | 26. 3 |
| | 火 | チキンライス (麦入りチャーハン) 牛乳 にらたまスープ 乳酸菌飲料 | 鶏肉 牛乳 ベーコン 鶏卵 豆腐 わかめ 乳酸菌飲料 | サラダ油 米 麦 でん粉 | たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン にんにく たまねぎ にんじん えのきだけ にら | 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 うすくちしょうゆ 酒 食塩 かつお節(だし) | 629 | 27. 1 |
| ★ はし | 水 | ◎手作りレモンケーキ 牛乳 和風ヌードル みかんジュース | 牛乳 牛乳 鶏肉 いか えび あさり | 無塩バター 小麦粉 砂糖 レモン果汁 ゆずペースト | たまねぎ ちやんぽんめん(小麦) | ラム酒 ベーキングパウダー | 562 | 23. 2 |
| | 木 | レーズンパン 牛乳 鶏肉のトマトソース煮 彼岸団子 | 牛乳 牛乳 鶏肉 | パン | キャベツ たまねぎ もやし にんじん わらび えのきだけ たけのこ みかんジュース | トマトピューレー ケチャップ ウスター・ソース うすくちしょうゆ 赤ワイン コンソメ 食塩 白こしょう | 541 | 20. 4 |
| ★ はし | 金 | ごはん 牛乳 だいすの磯煮 くだもの どろどろヨーグルト | 牛乳 牛乳 だいすの 魚肉 摺揚げ 竹輪 ひじき くだもの ヨーグルト | パン | 白玉団子 水あめ 砂糖 でん粉 米 | うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん かつお節(だし) | 634 | 24. 7 |
| お 知 う せ | | ◇今月の行事◇ 3日(木) ひなまつり・耳の日 3日(木)・4日(金) 6年生お楽しみメニュー 11日(金) 防災について考える日(防災給食) 18日(金) 卒業式(給食なし) 21日(月) 春分の日 25日(金) 修了式・辞任式(給食あり) | |  | ◇はしをもつてくる日◇ ★の日は「はし」をもつてくる日です。きれいにあらって、わすれないようにもってきましょう。 | 1日 4日 9日 15日 16日 17日 23日 25日 | 令和4年3月分平均栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 594 23. 2 | ◎印の献立は、6年生から のリクエスト献立です。 |