

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

★ はし	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
★ はし	1	火	◎さつま芋もじ (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 干切だいこん ししいたけ 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	牛乳					
			あおさ汁	豆腐 糸かまぼこ あおさのり		えのきたけ 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 水あめ	もも果汁 りんご果汁	ゲル化剤 香料		
	2	水	(6年に組考案メニュー) かつおみそごはん (ごはん・かつおみそ)	かつおなまり節 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)		
			◎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 いちご			
	3	木	(1年生～5年生) ◎クロワッサン	牛乳	パン			505	22. 2
			牛乳	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 ポイルブロックリー	鶏肉 大豆たん白粉	砂糖 でん粉	ブロッコリー	こいくちしょうゆ 酵母エキス 発酵調味料 食塩		
			(6年生:お楽しみメニュー) ◎クロワッサン	牛乳	パン			709	26. 6
			牛乳	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 ポイルブロックリー・野菜	鶏肉 大豆たん白粉	砂糖 でん粉	ブロッコリー グリーンリーフレタス パプリカ(赤・黄)	こいくちしょうゆ 酵母エキス 発酵調味料 食塩		
			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		
			ポイルウインナー	ウインナー					
			◎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		
★ はし	4	金	(1年生～5年生) ごはん	牛乳	米			617	26. 1
			牛乳	牛乳					
			のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	さといも でん粉	にんじん 白ごんにやく ごぼう 葉ねぎ ししいたけ	うすくちしょうゆ 酒 かつお節(だし)		
			◎さばのみそ煮 浅漬け	さば みそ 塩昆布	砂糖 水あめ でん粉	キャベツ にんじん	みりん		
			(6年生:お楽しみメニュー) ごはん	牛乳	米			880	36. 6
			牛乳	牛乳					
			のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	さといも でん粉	にんじん 白ごんにやく ごぼう 葉ねぎ ししいたけ	うすくちしょうゆ 酒 かつお節(だし)		
			◎さばのみそ煮 ◎浅漬け	さば みそ 塩昆布	砂糖 水あめ でん粉	キャベツ にんじん	みりん		
			ささみカツ	鶏肉 大豆たん白	ポテトフ레이크 米パン粉 でん粉 砂糖 なたね油 パーム油		食塩 香辛料		
			きびなごのカレー揚げ	きびなご	でん粉 なたね油		カレー粉 食塩		
			◎ガトーンショコラ	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		
	7	月	米粉入りパン		パン			614	23. 2
			ブルーベリージャム			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 だいず	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 こいくちしょうゆ 食塩 白こしょう		
	8	火	こまつなとかまぼこのソテー (複式Ⅲ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	オイスターソース 食塩	605	25. 4
			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	牛乳					
			スープ	鶏肉	じゃがいも 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	9	水	(6年ろ組考案メニュー) ごはん	牛乳	米			640	27. 5
			牛乳	牛乳					
			だいこんスープ			だいこん 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		
			チキン南蛮 (1食タルタルソース) ポイルキャベツ	鶏肉	米粉 でん粉 なたね油 砂糖	レモン果汁 キャベツ	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)		

※ 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	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とどのえるもの	調味料ほか	kcal	g	
10	木	(6年は組考案メニュー)					773	24.9	
		◎マーボーどんぶり	豆腐 牛肉 みそ(赤・合わせ)	砂糖 でん粉 ごま油 米	キャベツ なす 深ねぎ しょうが にんにく	ケチャップ こいくちしょうゆ とうばんじゃん			
		牛乳	牛乳						
		◎スープ ◎大学いも ◎防災給食)	合わせみそ	さつまいも なたね油 水あめ 砂糖	だいこん にんじん ごぼう 白こんにゃく	かつお節(だし) こいくちしょうゆ みりん			
11	金	(防災給食) 救給力レー		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	362	4.0	
		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			
		◎メロンパン 牛乳	パン						
14	月	◎クリームシチュー	鶏肉 牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳 生クリーム えんどう豆 赤いんげん豆 ひよこ豆 白いんげん豆 白花生	じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん しめじ ごまつな	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	525	19.4	
		◎ジュシーフルーツ		ゼリー(砂糖・ぶどう糖果糖液糖)	りんごジュース みかん りんご 白桃 黄桃 いちご ゼリー(桜島小みかん皮粉末)	ゼリー(増粘多糖類・香料) ビタミン飲料の素			
		ごはん 牛乳	牛乳	米					
		◎ジュリアンスープ ◎ハンバーグのきのこソースかけ	ベーコン ハンバーグ(鶏肉・豚肉)	じゃがいも ハンバーグ(豚脂・砂糖・ぶどう糖 ・加工でん粉) 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ハンバーグ(たまねぎ・にんにく・しょうが) えのきたけ しめじ エリンギ まいたけ パセリ	うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう コンソメ ハンバーグ(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)			
16	水	ごはん 牛乳 開花煮	牛乳 豚肉 鶏卵 がんとどき さつま揚げ	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油	たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ しょうが	うすくちしょうゆ 酒 食塩 かつお節(だし)	610	26.6	
		菜の花の煮浸し 黒米入りごはん 牛乳	かつお節 米 黒米	ごま(いり・すり)	菜の花 もやし コーン	うすくちしょうゆ みりん 塩			
		◎わかめスープ ◎サイコロステーキ ポイルキャベツ	牛乳 豆腐 わかめ うずら卵 牛肉	ごま でん粉 砂糖 サラダ油	たまねぎ にんじん えのきたけ コーン マーマレード りんご 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			
		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			
22	火	牛乳 にらたまスープ 乳酸菌飲料	牛乳 ベーコン 鶏卵 豆腐 わかめ 乳酸菌飲料	でん粉	たまねぎ にんじん えのきたけ にら	うすくちしょうゆ 酒 食塩 かつお節(だし)	629	27.1	
		◎手作りレモンケーキ 牛乳	鶏卵 牛乳	無塩バター 小麦粉 砂糖	レモン果汁 ゆずペースト	ラム酒 ペーキングパウダー			
		和風ヌードル	鶏肉 いか えび あさり	ちゃんぽんめん(小麦)	キャベツ たまねぎ もやし にんじん わらび えのきたけ たけのこ みかんジュース	うすくちしょうゆ 酒 食塩 かつお節(だし)			
		みかんジュース レーズンパン 牛乳		パン					
24	木	鶏肉のトマトソース煮	鶏肉	じゃがいも コーンスターチ 砂糖 サラダ油	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ トマト えだまめ にんにく	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 こいくちしょうゆ みりん	541	20.4	
		彼岸団子		白玉団子 水あめ 砂糖 でん粉					
		ごはん 牛乳	牛乳	米					
		だいずの磯煮	だいず 鶏肉 厚揚げ 竹輪 ひじき	じゃがいも 砂糖 サラダ油	にんじん 黒ごんにゃく 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 かつお節(だし)			
25	金	くだもの どろどろヨーグルト		くだもの		634	24.7		
		ヨーグルト							
お知らせ		<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)				<はしをもってくる日> ★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。		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。			