

令和5年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 からだのちようじをととのえるもの	調味料ほか	kcal	g
★ はし	6	セルフツナサンド (食パン・ツナソテー)	まぐろ	ノンエッグマヨネーズ サラダ油 パン	キャベツ コーン こまつな	うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう	500	20. 6
		牛乳	牛乳					
		文字マカロニスープ	ベーコン	マカロニ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん	うすくちしょうゆ コンソメ 白ワイン 食塩 白こしょう		
	7	菜の花ごはん	鶏肉 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	611	25. 3
		牛乳	牛乳					
		もずく入りみそ汁	豆腐 合わせみそ もずく	じゃがいも	こまつな にんじん	かつお節(だし)		
10	ヨーグルト	ヨーグルト				536	24. 4	
	セルフドッグ (ドッグパン・ウインナー ポイルキャベツ・1食ケチャップ)	ウインナー	キャベツ パン	キャベツ	ケチャップ			
	牛乳	牛乳						
★ はし	11	白花豆のポタージュ	牛乳 白花豆 白いんげん豆 鶏肉 ベーコン	じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん クリームコーン コーン しめじ バセリ にんにく	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	534	21. 8
		ごはん		米				
		牛乳	牛乳					
	12	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	たけのこ 黒こんにゃく にんじん つわ 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)	626	25. 8
		1食つくだに くだもの	ひじき 寒天	砂糖 キヌア 還元水あめ 植物油脂	しその実 くだもの	食塩 香料		
		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		
★ はし	13	牛乳	牛乳			524	28. 5	
		ひじきのごまマヨ炒め	まぐろ ひじき	ノンエッグマヨネーズ サラダ油 砂糖 ごま	キャベツ ブロッコリー コーン にんじん			うすくちしょうゆ みりん 酢 食塩
		1食ヨーグルトレーズン	全粉乳 発酵粉乳 乳糖	砂糖 植物油脂 ココアバター フラクトオリゴ糖 水あめ 乳糖	レーズン			香料
	14	ミルクパン		パン			683	30. 9
		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 にんじん スナップえんどう コーン しめじ	コンソメ 食塩 白こしょう		
★ はし	15	手羽元のバーベキューソース煮	鶏手羽元	砂糖 はちみつ	りんご 深ねぎ しょうが にんにく レモン果汁	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 みりん	528	19. 9
		ポイルブロッコリー		ブロッコリー				
		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				
	16	牛乳	牛乳				505	18. 4
		肉じゃが	牛肉 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 糸こんにゃく いんげん 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		
		春の香りあえ			キャベツ 菜の花 にんじん	和風しょうゆごまドレッシング		
★ はし	17	いよかんゼリー	寒天	砂糖 異性化液糖	いよかん果汁	増粘多糖類 香料	528	19. 9
		テーブルロールパン		パン				
		牛乳	牛乳					
	18	スパゲッティナポリタン	鶏肉 ロースハム	スパゲッティ サラダ油	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム 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 コンソメ 食塩 白こしょう	505	18. 4
		カラフルポンチ	ゼリー(豆乳・寒天)	砂糖・ぶどう糖果糖液糖 ゼリー(水あめ・果糖ぶどう糖液糖・ 加工でん粉・砂糖)	もも(黄・白) りんご みかん いちご ゼリー(りんご果汁・ぶどう果汁・もも果汁)	ビタミン飲料の素 ゼリー(香料)		
		ごはん		米				
18	牛乳	牛乳				505	18. 4	
	新たなねぎのみそ汁	豆腐 合わせみそ わかめ		たまねぎ にんじん 葉ねぎ	かつお節(だし)			
	いわしのカリカリ揚げ	いわし みそ	小麦粉 コーンスターチ 甘藷でん粉 砂糖 なたね油	しょうが	しょうゆ みりん 食塩			
		浅漬け	塩昆布		キャベツ きゅうり にんじん			

※ 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5年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

★ 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 からだのちょうじきをとどのえるもの	調味料ほか	kcal	g
★ はし	19	水	ごはん		米			597	23.0
			牛乳	牛乳					
			マーボーじゃがいも	牛肉 豚肉 だいず 厚揚げ 赤みそ	じゃがいも 砂糖 でん粉 サラダ油 ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ しいたけ にんにく しょうが	ケチャップ こいくちしょうゆ 酒 とうばんじゃん		
	20	木	おしんこサラダ	こんぶ	ごま油 砂糖 ごま	だいこん 山川漬 にんじん	うすくちしょうゆ 酢	536	26.0
			米粉入りパン		パン				
			りんごジャム			りんごジャム			
	21	金	牛乳	牛乳				625	21.6
			春野菜のクリーム煮	牛乳 鶏肉 ベーコン	じゃがいも サラダ油	キャベツ アスパラガス たまねぎ コーン にんじん 葉の花 エリンギ しめじ	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		
			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		
	24	月	チキンカレー (麦ごはん)	鶏肉 ヨーグルト 粉チーズ 脱脂粉乳	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 ケチャップ ウスターソース 赤ワイン カレー粉	513	23.8
			牛乳	牛乳					
			なつみかんサラダ			キャベツ なつみかん きゅうり	ノンオイルクリーミーフレンチドレッシング		
	25	火	バターパン		パン			595	26.4
			牛乳	牛乳					
			ポークビーンズ	豚肉 だいず 白花豆 えんどう豆 赤いんげん豆 ひよこ豆	じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく	ケチャップ ビーフルウ デミグラスソース 赤ワイン 食塩 白こしょう		
	26	水	グリーンサラダ			キャベツ ブロッコリー グリーンアスパラガス いんげん	ノンオイルクリーミー胡麻ドレッシング	561	24.1
			ブルコギどんぶり	豚肉(もも・ばら) 赤みそ こんぶ	サラダ油 ごま 米	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン りんご にんにく しょうが	こいくちしょうゆ ケチャップ ウスターソース みりん 酒 一味とうがらし		
			牛乳	牛乳					
	27	木	卵スープ	鶏卵 豆腐 鶏肉	でん粉	たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ	うすくちしょうゆ コンソメ 酒 食塩	517	26.6
			くだもの			くだもの			
			ごはん		米				
	28	金	牛乳	牛乳				529	22.8
			春キャベツのみそ汁	豆腐 合わせみそ わかめ		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・ぶどう糖・ ・加工でん粉) 砂糖	ハンバーグ(たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが) えのきたけ まいたけ しめじ 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		
	29	土	黒砂糖パン		パン			517	26.6
			牛乳	牛乳					
			豆腐の中華煮	豆腐 豚肉 かまぼこ	でん粉 ごま油 サラダ油	はくさい キャベツ にんじん たけのこ えだまめ ししいたけ しょうが にんにく	うすくちしょうゆ 酒 オイスターソース みりん 中華だし 食塩 白こしょう		
	30	日	蒸しぎょうざ	ぎょうざ(豚肉)	ぎょうざ(小麦粉・還元水あめ・豚脂・ パン粉・でん粉・砂糖・ごま油・大豆油)	ぎょうざ(キャベツ・にら)	ぎょうざ(ポークエキス・食塩・しょうゆ・ オイスターソース・こしょう)	529	22.8
			もやしのカレー炒め		サラダ油	もやし	うすくちしょうゆ 食塩 カレー粉		
			たけのこごはん	鶏肉 油揚げ さつま揚げ しらす干し	砂糖 サラダ油 米	たけのこ ごぼう にんじん えだまめ ししいたけ	うすくちしょうゆ 酒 みりん 食塩		
	31	月	牛乳	牛乳				529	22.8
			わかめのみそ汁	厚揚げ 合わせみそ わかめ	じゃがいも	にんじん しめじ 葉ねぎ	かつお節(だし)		
			柏餅	小豆	砂糖 還元麦芽糖水あめ 米粉 麦芽糖 加工でん粉		食塩		
お知らせ			＜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		令和5年4月分平均栄養量	
			6日(木) 新任式、始業式(2年生～6年生は給食あり) 7日(金) 入学式 13日(木) 1年生給食開始 29日(土) 昭和の日	★の日は、「はし」をもってくる日です。 きれいに洗ったはしを、わすれないように持ってきましょう。		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。		エネルギー(kcal) 560	たんぱく質(g) 24.1
					<div>7日 11日 14日 18日 19日 26日 28日</div>				