

平成29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	食品数	
			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				
★ はし	1	木	◎黒砂糖パン		パン			556	22.5	19
			牛乳	牛乳						
			◎みそラーメン	豚肉 焼き豚 みそ(赤・合わせ)	中華めん ごま サラダ油	たまねぎ キャベツ にんじん もやし コーン 葉ねぎ にんにく しょうが	中華だし バイタン 食塩 白こしょう			
			ほうれんそうとウインナーのソテー	ウインナー	サラダ油	ほうれんそう エリンギ	うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう			
★ はし	2	金	◎さつまずもじ (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 かんぴょう 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	616	26.6	21
			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)			
			ひなあられ	米みそ かつおエキス あおさ	もち米 砂糖 でん粉 カラメル		調味料 着色料(紅麹・クチナシ・パプリカ)			
★ はし	5	月	◎テーブルロールパン		パン			547	18.6	19
			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 黄桃 いちご ゼリー(桜島小みかん皮粉末)	ゼリー(ゲル化剤)			
★ はし	6	火	◎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	618	27.3	18
			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			
★ はし (6年生)	7	水	(1年生～5年生)					641	24.3	10
			◎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年生)	 お別れ会食 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。)						997	38.6	28	
★ はし	8	木	◎ごはん		米			622	20.1	19
			牛乳	牛乳						
			豚汁	豚肉 油揚げ 合わせみそ	じゃがいも	黒こんにゃく にんじん だいこん ごぼう だいずもやし 葉ねぎ しょうが	酒 かつお節(だし)			
			うんまかさくさく野菜たつぷりがね		さつまいも 米粉 砂糖 なたね油	にんじん だいこん にら	うすくちしょうゆ 食塩			
★ はし	9	金	(防災給食)					353	3.8	9
			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			
			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。

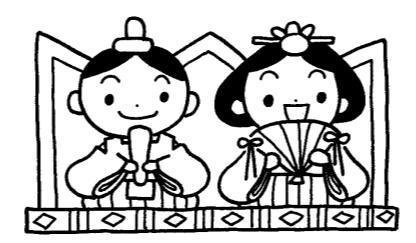
平成29年度 3 月分学校給食献立予定表(後半)

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	食品数
			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どとのえるもの	調味料ほか			
★ はし	12 月	セルフツナサンド (食パン・ツナソテー)	かつお	ノンエッグマヨネーズ パン	キャベツ こまつな コーン	うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう	623	24.8	21
		牛乳	牛乳						
		◎カラフルポークビーンズ	豚肉 だいず 大福豆 金時豆 ひよこ豆 赤いんげん豆 えんどう豆	じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ にんにく ケチャップ ビーフルー デミグラスソース 赤ワイン 食塩 白こしょう				
★ はし	13 火	◎ごはん		米			598	27.1	14
		牛乳	牛乳						
		◎おでん	鶏肉 うずら卵 竹輪 がんもどき こんぶ	さといも 砂糖	だいこん にんじん 黒こんにゃく 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)				
		◎1食納豆	納豆						
★ はし	14 水	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			704	32.6	25
		牛乳	牛乳						
		◎卵入りコーンスープ	ベーコン 鶏卵 豆腐	でん粉	たまねぎ にんじん クリームコーン こまつな うすくちしょうゆ コンソメ 食塩 白こしょう				
		★池上さんのかつおハンバーグ	かつお 豆腐 麦みそ	でん粉	葉ねぎ しょうが 酒 みりん うすくちしょうゆ かつお節(だし)				
		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				
★ はし	15 木	◎きな粉揚げパン	きな粉	パン 砂糖 たね油			637	24.6	16
		牛乳	牛乳						
		◎すき焼きうどん	牛肉 豚肉 焼き豆腐	うどん 砂糖 サラダ油	糸こんにゃく にんじん はくさい しゅんぎく だいずもやし 深ねぎ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒				
		◎みかんジュース			みかんジュース				
★ はし	19 月	レーズンパン		パン			572	19.3	15
		牛乳	牛乳						
		鶏肉のトマトソース煮	鶏肉	じゃがいも 砂糖 サラダ油 コーンスターチ	キャベツ たまねぎ にんじん トマト えだまめ しめじ にんにく トマトピューレー ケチャップ 赤ワイン コンソメ ウスターソース うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう				
		彼岸団子		白玉団子 水あめ 砂糖 でん粉	こいくちしょうゆ みりん				
★ はし	20 火	菜の花ごはん	豚肉 だいず	砂糖 サラダ油 米	コーン なのはな しょうが うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒	615	24.3	19	
		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)				
		くだもの			くだもの				
★ はし	22 木	コッペパン		パン			550	20.3	17
		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	23 金	とんたまどんぶり	豚肉 鶏卵 かまぼこ	砂糖 でん粉 米	たまねぎ にんじん しいたけ 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 酒 食塩 かつお節(だし)	663	25.6	18	
		牛乳	牛乳						
		くきわかめの炒め物	くきわかめ 油揚げ	ごま 砂糖 ごま油	ほうれんそう にんじん うすくちしょうゆ みりん				
		りんごタルト	豆乳	水あめ 砂糖 米粉 植物油 でん粉 ショートニング コーンフラワー	りんご 香料 紅麴色素				

お知らせ

＜今月の行事＞
 3日(土) ひなまつり・耳の日
 5日(月) 複式Ⅱ組里山体験(弁当持参)
 7日(水) 6年生お別れ会食(1年生～5年生は、通常の給食あり)
 9日(金) 防災を考える日(防災給食)
 16日(金) 卒業式(給食なし) 21日(水) 春分の日
 23日(金) 修了式(給食あり) 26日(月) 辞任式(給食なし)



＜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、わずれないようにもってきましょう。
 1日 2日 6日 7日(6年) 8日 13日 14日 15日 20日

＜おすすめレシピ＞
 複式Ⅱ組池上さんが「全国親子クッキングコンテスト」に出場されたときのメニューから「かつおハンバーグ」を14日の給食に組み入れてみました。

◎印の献立は、6年生からのリクエスト献立です。

平成29年度 3 月分平均栄養量		
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食品数
594	22.8	17