

令和元年 8 月分学校給食献立予定表

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 からだのちょうしをととのえるもの	調味料ほか	kcal	g				
26	月	セルフカレーパン (コッペパン ・ビーンズドライカレー)	牛肉 豚肉 大豆 えんどう豆 赤いんげん豆 ひよこ豆	米粉 砂糖 サラダ油 パン	たまねぎ にんじん ピーマン プルーン にんにく	ケチャップ こいくちしょうゆ ウスターソース カレー粉 食塩	653	29.6				
		牛乳	牛乳									
		ミネストローネ	ベーコン えんどう豆 ひよこ豆 レンズ豆 大豆 あずき	じゃがいも マカロニ 押麦 もち麦 玄米 赤米 たかきび でん粉	にんじん キャベツ セロリ トマト パセリ	うすくちしょうゆ コンソメ 食塩 白こしょう						
		かき氷		ぶどう糖果糖液糖 砂糖 果糖	りんご果汁 ライム果汁	リキュール 食塩 香料						
27	火	豚キムチどんぶり	豚肉 かまぼこ 油揚げ	でん粉 ごま油 米	だいこん キャベツ にんじん はくさい ごぼう はくさいキムチ だいずもやし なら	うすくちしょうゆ キムチの素 中華だし	604	27.1				
		牛乳	牛乳									
		ミートポテトの卵とじ	豚肉 大豆 さつま揚げ 豆腐 鶏卵	じゃがいも 砂糖 サラダ油	たまねぎ にんじん 葉ねぎ							
★ はし	28	水	ごはん	米			602	24.1				
			牛乳	牛乳								
			じゃがいもの中華煮	豚肉 えび 厚揚げ うずら卵	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 きぬさや しいたけ しょうが			うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 オイスターソース 中華だし			
		こまつなとじゃこの炒め物	しらす干し 油揚げ かつお節	砂糖 ごま油	こまつな もやし	うすくちしょうゆ みりん						
★ はし	29	木	バターパン	パン			588	21.7				
			牛乳	牛乳								
			タイピーエン	豚肉 かまぼこ うずら卵 いか	緑豆春雨 サラダ油 ごま油	たまねぎ キャベツ にんじん はくさい きぬさや きくらげ にんにく しょうが			うすくちしょうゆ 酒 コンソメ 食塩 白こしょう			
		くだもの			くだもの							
★ はし	30	金	ごはん	米			561	19.6				
			牛乳	牛乳								
			はるさめスープ	ロースハム	甘藷春雨	たまねぎ にんじん こまつな きくらげ			うすくちしょうゆ 酒 中華だし 食塩 白こしょう			
		回鍋肉	豚肉(ばら・もも) みそ(合わせ・赤)	サラダ油 でん粉	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン 深ねぎ にんにく しょうが	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 てんめんじゃん とうぼんじゃん 食塩						
お知らせ	<p><今月の行事></p> <p>26日(月) 前期後半開始(給食あり) 27日(火)~28日(水) 参加観察実習(前半) 29日(木)~9月27日(金) 第1免許教育実習</p> <p><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。</p> <p style="text-align: center;">28日 29日 30日</p>						<p style="text-align: center;">令和元年 8 月分平均摂取量</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>たんぱく質(g)</td> </tr> <tr> <td>602</td> <td>24.4</td> </tr> </table>		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	602	24.4
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)										
602	24.4											
<p style="text-align: center;">こまめに水分補給をしましょう!</p> <p>人間の体は、汗をかくことによって体温を一定に保とうとします。また、人間の体は約60~70%が水分といわれていて、汗をかくことで1日の水分摂取量と排泄量のバランスがとれるように調節されています。ところが、たくさん汗をかくと、脱水や体温上昇が起こって、熱中症になりやすくなります。汗をかいたら、こまめに水分補給するようにしましょう。</p>												

※ 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。