

令和4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 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 ねつやちからになるもの	ビタミン からだのちよしをとのえるもの	調味料ほか		
★ はし	22	テーブルロールパン	牛乳	パン			554	19.9
		スパゲッティナポリタン	ロースハム 鶏肉	スパゲッティ サラダ油	たまねぎ にんじん ズッキーニ ピーマン 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		
		ミックスフルーツ		ゼリー(ぶどう糖果糖液糖・砂糖)	黄桃 白桃 りんご みかん なつみかん すいか ゼリー(マスカット果汁・りんご果汁)	ビタミン飲料の素 ゼリー(ゲル化剤・香料)		
★ はし	23	肉そぼろどんぶり	牛肉 大豆	ごま 砂糖 ごま油 米	たまねぎ にんじん いら しょうが にんにく	こいくちしょうゆ 酒 みりん	598	20.2
		牛乳	牛乳					
		とうがんとおろし汁 かき氷 ごはん	豆腐 みそ(米・赤)	じゃがいも ぶどう糖果糖液糖 砂糖 果糖 米	とうがんと なめこ にんじん 葉ねぎ りんご果汁 ライム果汁	かつお節(だし) リキュール 食塩 香料		
★ はし	24	牛乳	牛乳				586	24.7
		かぼちゃのみそ汁	豆腐 合わせみそ		かぼちゃ たまねぎ にんじん もやし 葉ねぎ	かつお節(だし)		
		さばの煮物	さば	砂糖 でん粉		しょうゆ みりん 昆布エキス カレー粉 オニオンエキス		
★ はし	25	添え野菜			キャベツ	青じそドレッシング	577	24.9
		チーズパン		パン				
		牛乳	牛乳					
★ はし	26	五目うどん	鶏肉 うずら卵 さつま揚げ わかめ	うどん	たまねぎ にんじん たけのこ 葉ねぎ しいたけ	うすくちしょうゆ みりん 食塩 かつお節(だし)	577	18.9
		スナックゴーヤ		砂糖 ごま 米粉 でん粉 なたね油	にがうり	こいくちしょうゆ みりん		
		野菜入りジュース			野菜入りジュース(アップル&キャロット)			
★ はし	29	ごはん		米			567	21.9
		えごまふりかけ	かつお節 わかめ 焼き海苔 アオサ粉	コーンスターチ えごま 砂糖 麦芽糖 水あめ でん粉	かぼちゃペースト 紫いもペースト ジンジャー粉末	魚醤 食塩 発酵調味料 酵母エキス かつおエキス 昆布エキス		
		牛乳	牛乳					
★ はし	30	ミートボールの酢豚風	肉団子(牛肉・鶏肉・豚肉) うずら卵	肉団子(パン粉・でん粉・砂糖) じゃがいも 砂糖 サラダ油 でん粉	肉団子(たまねぎ) たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン 赤ピーマン しいたけ	肉団子(しょうゆ・食塩・酵母エキス・香辛料) ケチャップ 黒酢 オイスターソース こいくちしょうゆ	636	24.9
		くだもの 米粉入りパン		パン	くだもの			
		レーズンクリーム	ホエイパウダー 全粉乳 脱脂粉乳	食用油脂 砂糖 粉あめ	レーズン	デキストリン 食塩 乳化剤 香料		
★ はし	31	ジュリアンスープ	ロースハム	じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	うすくちしょうゆ コンソメ 食塩 白こしょう	674	31.8
		夏野菜のグラタン風 (パン粉炒め)	鶏肉 牛乳 白花生 白いんげん豆 生クリーム パン粉炒め(粉チーズ)	パン粉炒め(パン粉・無塩バター)	かぼちゃ たまねぎ トマト クリームコーン えだまめ にんにく	ホワイトルウ 食塩 白こしょう		
		牛乳	牛乳					
★ はし	31	焼き肉どんぶり	牛肉 赤みそ 粉末昆布	ごま サラダ油 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	674	31.8
		牛乳	牛乳					
		わかめスープ	豆腐 うずら卵 わかめ	ごま	たまねぎ えのきたけ にんじん コーン	うすくちしょうゆ 酒 食塩 かつお節(だし)		
★ はし	31	ブルーベリーゼリー		水あめ 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 米	ブルーベリー(果肉・果汁) りんご果汁	ゲル化剤 香料	674	31.8
		ごはん						
		牛乳	牛乳					
★ はし	31	かきたま汁	鶏卵 豆腐 鶏肉 わかめ	でん粉	たまねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ	うすくちしょうゆ 酒 食塩 かつお節(だし)	674	31.8
		夏ハンバーグ (1食マイティソース)	豚肉 豆腐 鶏卵 チーズ おからパウダー	サラダ油	たまねぎ にがうり	ケチャップ うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう マイティソース		
		牛乳	牛乳					

お知らせ

<今月の行事>
22日(月) 前期後半開始(給食あり)
29日(月)~30日(火) 参加観察実習

<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。

23日 24日 25日 26日 30日 31日



こまめに水分補給をしましょう!

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、こまめに水分補給をするようにしましょう。



令和4年8月分平均摂取量	
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
596	23.4

※ 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。