

# 令和5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 からだのちようじをとのえるもの	調味料ほか			
							kcal	g	
★ はし	22	火	ハヤシライス (麦ごはん)	牛肉 生クリーム 脱脂粉乳 粉チーズ	じゃがいも サラダ油 米 麦	たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース にんにく	ハヤシルウ ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン ウスターソース	637	20.6
			牛乳	牛乳					
			もやしのみそ汁		砂糖	もやし ほうれんそう コーン にんじん レモン果汁	うすくちしょうゆ 酢		
★ はし	23	水	かき氷		砂糖 ぶどう糖 果糖液糖 果糖	ぶどう果汁 りんご果汁 ハイナツプル果汁	リキュール 食塩 香料 増粘多糖類	572	23.5
			ごはん		米				
			牛乳	牛乳					
★ はし	24	木	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉 うずら卵 大豆 厚揚げ ぎつたま揚げ	砂糖 サラダ油 でん粉	かぼちゃ たまねぎ 糸こんにゃく にんじん えだまめ 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	563	23.5
			手作りふりかけ	しらす干し わかめ 青のり粉	ごま ごま油		酒		
			バターパン		パン				
★ はし	25	金	海の幸カレーシチュー	牛乳 えび いか あさり ベーコン 生クリーム	じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース	アレルゲンフリーホワイトルウ 白ワイン カレー粉 食塩 白こしょう	560	23.8
			牛乳	牛乳					
			ミックスフルーツ		ゼリー(ぶどう糖 果糖液糖・砂糖)	パイナップル 黄桃 みかん ゼリー(桜島みかん果汁)	ゼリー(ゲル化剤・香料)		
★ はし	28	月	ごはん		米			548	26.5
			牛乳	牛乳					
			じゃがいもの中華煮	厚揚げ 豚肉 うずら卵 えび	じゃがいも でん粉 砂糖 ごま油	たまねぎ たけのこ にんじん 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		
★ はし	29	火	ごまつなとじゃこの炒め物	油揚げ しらす干し かつお節	砂糖 ごま油	ごまつな もやし	うすくちしょうゆ みりん	616	25.9
			セルフミートパン (コッペパン・豆入りミートソース)	牛肉 豚肉 大豆 白いんげん豆 粉チーズ	サラダ油 パン	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 赤ワイン こいくちしょうゆ 食塩		
			牛乳	牛乳					
★ はし	30	水	野菜のスープ煮	鶏肉	じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん ごまつな	白ワイン コンソメ 食塩 白こしょう	543	19.7
			飲むヨーグルト	ヨーグルト					
			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		
★ はし	31	木	牛乳	牛乳				526	25.2
			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) 食塩 増粘多糖類 香料 カラメル 乳化剤		
			かぼちゃプリン	豆乳	砂糖 水あめ ショートニング 粉あめ ぶどう糖 果糖液糖	かぼちゃ			
★ はし	31	木	ごはん		米			543	19.7
			牛乳	牛乳					
			はるさめスープ	ロースハム	緑豆春雨	たまねぎ にんじん ごまつな きくらげ	うすくちしょうゆ 酒 中華だし 食塩 白こしょう		
★ はし	31	木	回鍋肉	豚肉(もも・バラ) 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 深ねぎ ピーマン しいたけ にんにく しょうが	てんめんじやん うすくちしょうゆ 酒 こいくちしょうゆ とうぼんじやん 食塩	526	25.2
			ミルクパン		パン				
			牛乳	牛乳					
★ はし	31	木	タイピーエン	豚肉 うずら卵 いか かまぼこ	緑豆春雨 サラダ油 ごま油	キャベツ たまねぎ ほうさい にんじん 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	526	25.2
			ココアりんかけ	大豆	砂糖 でん粉		食塩 ビュアココア		
			くだもの			くだもの			

## お知らせ

<今月の行事>  
22日(火) 前期後半開始(給食あり)  
25日(金)~9月22日(金) 第1・2免許実習

<はしをもってくる日>  
★の日は「はし」をもってきます。  
きれいにあらって、わずれないように持ってきましょう。

23日 25日 29日 30日 31日



## 生活リズムを整えよう!

わたしたちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。生活リズムを整えるには、①起きたら朝の光を浴びること、②朝ごはんをしっかり食べることが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日すっきりとした気持ちでスタートすることができます。

令和5年8月分平均摂取量	
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
571	23.6



※ 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。