

令和6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 からだのちょうしをととのえるもの	調味料ほか									
★ はし	21	水	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	633	21.8						
			牛乳	牛乳											
			もやしのさっぱりあえ		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	22	木	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 増粘多糖類	558	23.7						
			バターパン		パン										
			牛乳	牛乳											
★ はし	23	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	572	20.5						
			ミックスフルーツ		ゼリー(ぶどう糖果糖液糖・砂糖)	パイン 黄桃 みかん すいか ゼリー(桜島小みかん果汁)	ビタミン飲料の素 ゼリー(ゲル化剤・香料)								
			肉そぼろどんぶり	牛肉 大豆	ごま ごま油 砂糖 米	たまねぎ にんじん たら にんにく しょうが	こいくちしょうゆ 酒 みりん								
★ はし	26	月	とうがんとおろし汁	豆腐 みそ(合わせ・赤)	じゃがいも	とうがんと なめこ にんじん 葉ねぎ	かつお節(だし)	539	22.2						
			ブルーベリーゼリー		水飴 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖	ブルーベリー(果肉・果汁) りんご果汁	ゲル化剤 香料								
			テーブルロールパン		パン										
★ はし	27	火	牛乳	牛乳				553	23.8						
			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								
			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								
★ はし	28	水	デコボンサラダ			キャベツ デコボン きゅうり	ノンオイルクリーミーフレンチドレッシング	635	24.3						
			ごはん		米										
			牛乳	牛乳											
★ はし	29	木	タコライス (ポイルキャベツ)	豚肉 大豆 チーズ	砂糖 サラダ油 米	たまねぎ パセリ にんにく	ケチャップ 赤ワイン とうぼんじゃん タバスコ	556	29.2						
			牛乳	牛乳											
			麦ビーンズスープ	鶏肉 えんどう豆 赤いんげん豆 ひよこ豆	麦	たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン マッシュルーム	うすくちしょうゆ コンソメ 酒 食塩 白こしょう								
★ はし	30	金	みかんジュース			みかんジュース		534	19.2						
			セルフ焼きそばパン (ドッグパン・ソース焼きそば)	焼きそば(豚肉・いか・えび・かまぼこ ・青のり粉・かつお節粉)	焼きそば(中華めん・サラダ油) パン	焼きそば(たまねぎ・キャベツ・もやし ・にんじん・しょうが・にんにく)	焼きそば(焼きそばソース・お好みソース ・食塩・白こしょう)								
			牛乳	牛乳											
★ はし	30	金	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	573	23.1						
			ごはん		米										
			牛乳	牛乳											
★ はし	30	金	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	534	19.2						
			回鍋肉	豚肉(もも・ばら) 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	てんめんじゃん うすくちしょうゆ 酒 こいくちしょうゆ とうぼんじゃん 食塩								
			牛乳	牛乳											
★ はし	30	金	お知らせ	<p><今月の行事> 21日(水) 前期後半開始(給食あり) 23日(金)~9月20日(金) 第1・2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、わずれないようにもってきましょう。</p> <p style="text-align: center;">23日 27日 30日</p>				<p style="text-align: center;">こまめに水分補給をしよう!</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。</p>		<p>令和6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>573</td> <td>23.1</td> </tr> </table>		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	573	23.1
			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)											
			573	23.1											

※ 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。

