

《各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。》《天候・その他の都合により材料・献立を変更する場合があります。》
《アレルギー等で食事制限の必要な場合は、献立表をよく見て材料のチェックをしてください。》

※献立表には表示されていませんが、「海草(ひじき・のり・青のり・あおさ・もずく・わかめ・こんぶ)など」、「しらす干し」、「煮干し」には、いか・えび・かに・さば稚魚・貝などが入っている場合があります



		月	火	水	木	金
献立	15日の献立は、松元中学校3年●組の●●●●さんが家庭科の課題「学校給食の献立を考えよう」で考案した献立です。●●●●さんのコメントを紹介いたします。					
	●●●●さんが考えた献立					
おもてに体を つくる	15日の献立は、鹿児島県を代表するさつまいも、いんげんを使用した、温食を肉じゃがにしました。他にも、多くの種類の食材を入れることで、彩りを豊かにし、栄養もたくさんとることができるようにしました。副食のほうれんそうのごま和えは、鉄やビタミンCをとることができます。					
おもてに体の調子を整える	旬の味覚、ふるさとの味がたっぷり詰まった給食を、おいしくいただきますように。					
おもてにエネルギーのもとになる						
調味料						
エネルギー						
タンパク質						
献立	4 振替休日	5	6	7	8	
おもてに体を つくる	今月は、鹿児島市と山形県鶴岡市との兄弟都市盟約締結月にあたることから、松元センターでは締結日の7日にちなんで8日に山形県の献立を実施します。					
おもてに体の調子を整える	・ 芋煮 、山形県の有名な郷土料理です。毎年「日本一の芋煮会フェスティバル」が開催されるほどです。 ・ お麩の煮びたし 、鹿児島では麩を食べる習慣はありませんが、山形県庄内地方の特産品の「庄内麩」で、お浸しにします。 ・ ラ・フランスゼリー ：フランス生まれの洋なしのゼリーです。ラ・フランスの生産量は、山形県が全国一です。					
おもてにエネルギーのもとになる						
調味料						
エネルギー						
タンパク質						
献立	11	12	13	14	15	
おもてに体を つくる						
おもてに体の調子を整える						
おもてにエネルギーのもとになる						
調味料						
エネルギー						
タンパク質						
献立	18	19	20	21	22	
おもてに体を つくる						
おもてに体の調子を整える						
おもてにエネルギーのもとになる						
調味料						
エネルギー						
タンパク質						
献立	25	26	27	28	29	
おもてに体を つくる						
おもてに体の調子を整える						
おもてにエネルギーのもとになる						
調味料						
エネルギー						
タンパク質						

《献立表は松元学校給食センターのホームページに掲載しています。》