

《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。



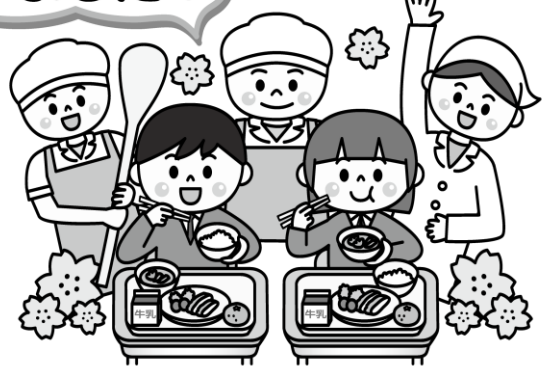
鹿児島市立松元学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>3</p> <p>献立</p> <p>②ごはん ③やさしいスープ ④★ハンバーグ ⑤★ひなまつりゼリー</p> <p>おむねにつくる ①牛乳 ③ベーコン(卵・乳) ④鶏肉、豚肉、大豆 ⑤豆乳、寒天</p> <p>おむねに体の調子を整える ③にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ ④たまねぎ ⑤もも、いちご、りんご</p> <p>おむねにエネルギーのちよになる ②精白米、強化米 ③じゃがいも、キャノーラ油、さとう、じゃがいも、油、さとう、水あめ ④チキンプライオン、コンソメ、しょうゆ、塩、ウスターソース、塩</p> <p>調味料 ④しょうゆ、みりん、ケチャップ、ウスターソース、塩</p> <p>エネルギー 小: 631 kcal 中: 781 kcal</p> <p>タンパク質 小: 20.0 g 中: 25.3 g</p>	<p>4</p> <p>献立</p> <p>④★はなはなソテー ⑤★はらじゆくドッグ</p> <p>おむねにつくる ①牛乳 ③鶏肉、ひよこ豆、豚肉 ④ウインナー ⑤卵、牛乳、スキムミルク、セラチン</p> <p>おむねに体の調子を整える ③にんじん、たまねぎ、セロリ、キャベツ、マッシュルーム、トマト、グリーンピース、にんにく ④ブロッコリー、カリフラワー、コーン</p> <p>おむねにエネルギーのちよになる ②バターパン(卵・乳) ③じゃがいも、キャノーラ油、さとう ④バター ④小麦粉、パン粉 ⑤さとう、小麦粉 ③ウイン、デミグラスソース(小麦・鶏肉)、ケチャップ、コンソメ、鶏がらスープ、塩 ④塩、こしょう</p> <p>調味料 ④しょうゆ、酢、塩</p> <p>エネルギー 小: 696 kcal 中: 862 kcal</p> <p>タンパク質 小: 26.4 g 中: 32.8 g</p>	<p>5</p> <p>献立</p> <p>④チヂミ(小1まい・中2まい)</p> <p>おむねにつくる ①牛乳 ③豚肉、うす揚げ、豆腐、赤みそ ④卵</p> <p>おむねに体の調子を整える ③にんじん、えのきだけ、もやし、白菜キムチ、はくさい、深ねぎ、にら ④にら、たまねぎ、にんじん</p> <p>おむねにエネルギーのちよになる ②精白米、強化米、カルシウム米 ④菜種油、さとう、ごま油、でんぷん、小麦粉、米粉 ③酒、しょうゆ ④しょうゆ、酢、塩</p> <p>調味料 ④しょうゆ、酢、塩</p> <p>エネルギー 小: 610 kcal 中: 732 kcal</p> <p>タンパク質 小: 24.2 g 中: 28.8 g</p>	<p>6</p> <p>献立</p> <p>④おちャナツ</p> <p>おむねにつくる ①牛乳 ③豚肉、さつま揚げ(卵) ④大豆</p> <p>おむねに体の調子を整える ③にんじん、たまねぎ、しいたけ、だけのご、もやし、キャベツ、葉ねぎ、しょうが ④バナナチップ、粉茶</p> <p>おむねにエネルギーのちよになる ②ミルクパン(乳) ③ビーフン、ごま油、いりごま ④アーモンド、くるみ、さとう、でんぷん ③酒、しょうゆ、こしょう ④塩</p> <p>調味料 ④塩</p> <p>エネルギー 小: 637 kcal 中: 814 kcal</p> <p>タンパク質 小: 26.0 g 中: 32.7 g</p>	<p>7</p> <p>献立</p> <p>④★フルーツポンチ</p> <p>おむねにつくる ①牛乳 ③豚肉、スキムミルク、チーズ、ひよこ豆</p> <p>おむねに体の調子を整える ③たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、りんご ④もも、パン、みかん、りんご、にんじん、かぼちゃ、オレンジ ②精白米、強化米 ③じゃがいも、バター</p> <p>おむねにエネルギーのちよになる ②カレールウ(乳・小麦)、ウスターソース ④塩</p> <p>調味料 ④塩</p> <p>エネルギー 小: 638 kcal 中: 778 kcal</p> <p>タンパク質 小: 22.1 g 中: 26.6 g</p>
<p>10</p> <p>献立</p> <p>④★わらわステーク ⑤★やきフリンタルト</p> <p>おむねにつくる ①牛乳 ③豆腐、かまぼこ、わかめ、削り節(だし) ④牛肉 ⑤卵、乳製品、スキムミルク、大豆</p> <p>おむねに体の調子を整える ③にんじん、たまねぎ、えのきだけ、しいたけ、ごま油、葉ねぎ ④にんにく、だいこん、りんご、たまねぎ</p> <p>おむねにエネルギーのちよになる ②精白米、強化米、カルシウム米 ③キャノーラ油、アピーファン、練りごま ④さとう、ごま油、カシューナッツ、キャノーラ油、でんぷん ⑤さとう、バター</p> <p>調味料 ③しょうゆ、酒、④しょうゆ、みりん、塩、こしょう、塩こうじ ⑤塩</p> <p>エネルギー 小: 716 kcal 中: 843 kcal</p> <p>タンパク質 小: 27.7 g 中: 33.2 g</p>	<p>11</p> <p>献立</p> <p>④★とりにくのキャシューナッツゆめ ⑤★フルーツムース</p> <p>おむねにつくる ①牛乳 ③豚肉、焼豚、大豆 ④鶏肉、みそ ⑤練乳、スキムミルク</p> <p>おむねに体の調子を整える ③にんにく、しょうが、きくらげ、にんじん、たまねぎ、もやし、だけのご、チンゲンサイ ④しいたけ、赤ピーマン、えだまめ、しょうが、にんにく、⑤みかん</p> <p>おむねにエネルギーのちよになる ②チョコメロワッザン(卵・乳・大豆・小麦) ③キャノーラ油、アピーファン、練りごま ④さとう、ごま油、カシューナッツ、キャノーラ油、でんぷん ⑤さとう、バター</p> <p>調味料 ③しょうゆ、酒、④しょうゆ、みりん、塩、こしょう、塩こうじ ⑤塩</p> <p>エネルギー 小: 704 kcal 中: 825 kcal</p> <p>タンパク質 小: 29.8 g 中: 35.7 g</p>	<p>12</p> <p>献立</p> <p>④カレーチキン</p> <p>おむねにつくる ①牛乳 ③ロースハム ④鶏肉</p> <p>おむねに体の調子を整える ③にんじん、キャベツ、たまねぎ、パセリ ④にんにく、しょうが、ブロッコリー</p> <p>おむねにエネルギーのちよになる ②精白米、強化米 ③じゃがいも、キャノーラ油 ④米粉、小麦粉、さとう、菜種油 ③しょうゆ、塩、こしょう、コンソメ ④酒、しょうゆ、カレー粉</p> <p>調味料 ④酒、しょうゆ</p> <p>エネルギー 小: 634 kcal 中: 755 kcal</p> <p>タンパク質 小: 24.8 g 中: 28.8 g</p>	<p>13</p> <p>献立</p> <p>④ツナサンド</p> <p>おむねにつくる ①牛乳 ③豚肉、チーズ、スキムミルク、牛乳 ④ツナ</p> <p>おむねに体の調子を整える ③たまねぎ、にんじん、カリフラワー、アスパラガス、マッシュルーム ④たまねぎ、コーン、パセリ</p> <p>おむねにエネルギーのちよになる ②ドッグパン(乳) ③じゃがいも、バター、キャノーラ油 ④マヨネーズ(卵不使用) ③ホワイトドルツ(小麦・乳)、コンソメ、塩、こしょう ④塩、こしょう</p> <p>調味料 ④塩、こしょう</p> <p>エネルギー 小: 637 kcal 中: 812 kcal</p> <p>タンパク質 小: 27.7 g 中: 34.3 g</p>	<p>14</p> <p>献立</p> <p>④はるまき ⑤おめでとろデザート(ゆのみ)</p> <p>おむねにつくる ①牛乳 ③豚肉、厚揚げ、大豆、赤みそ ④豚肉 ⑤豆乳</p> <p>おむねに体の調子を整える ③にんじん、たまねぎ、だけのご、しいたけ、にら、しょうが、にんにく ④にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ、しょうが ⑤いちご</p> <p>おむねにエネルギーのちよになる ②精白米、強化米、カルシウム米 ③さとう、ごま油、でんぷん ④菜種油、春雨、でんぷん、小麦粉、さとう、米粉 ⑤さとう、水あめ</p> <p>調味料 ③しょうゆ、酒、④しょうゆ、みりん、塩、こしょう、塩こうじ ⑤塩</p> <p>エネルギー 小: 721 kcal 中: 904 kcal</p> <p>タンパク質 小: 22.5 g 中: 27.0 g</p>
<p>17</p> <p>献立</p> <p>④ふたみそ ⑤国産いちごムース</p> <p>おむねにつくる ①牛乳 ③豚肉、昆布、厚揚げ、削り節(だし) ④豚肉、茶うけみそ ⑤乳製品、豚セラチン</p> <p>おむねに体の調子を整える ③にんじん、だいこん、しいたけ、だけのご、こんにゃく、えだまめ ④にんじん、ごぼう、にら、しょうが ⑤いちご、レモン</p> <p>おむねにエネルギーのちよになる ②精白米、強化米、カルシウム米 ③さとう、ごま油、黒砂糖、いりごま、キャノーラ油 ④さとう、水あめ ⑤さとう、水あめ</p> <p>調味料 ③しょうゆ、しょうゆ、④しょうゆ、みりん</p> <p>エネルギー 小: 672 kcal 中: 800 kcal</p> <p>タンパク質 小: 25.0 g 中: 30.2 g</p>	<p>18</p> <p>献立</p> <p>④ジャーマンポテト ⑤くらめきなこクリーム</p> <p>おむねにつくる ①牛乳 ③ミートボール(豚肉・鶏肉) ④ベーコン(卵・乳) ⑤黒大豆、乳製品</p> <p>おむねに体の調子を整える ③にんじん、たまねぎ、えのきだけ、ごま油、こんにゃく ④たまねぎ、パセリ</p> <p>おむねにエネルギーのちよになる ②食パン(乳) ④じゃがいも、バター ⑤さとう、油、水あめ ③コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう、鶏がらスープ ④塩、こしょう ⑤塩</p> <p>調味料 ④塩、こしょう ⑤塩</p> <p>エネルギー 小: 615 kcal 中: 708 kcal</p> <p>タンパク質 小: 22.1 g 中: 25.4 g</p>	<p>19</p> <p>献立</p> <p>④さんしょくそぼろごはん ⑤ととやき</p> <p>おむねにつくる ①牛乳 ③うす揚げ、豆腐、わかめ、煮干し(だし)みそ ④豚肉、卵、全粉乳 ⑤黒大豆、乳製品</p> <p>おむねに体の調子を整える ③たまねぎ、えのきだけ、かぼちゃ、キャベツ、葉ねぎ ④しょうが、えだまめ、コーン</p> <p>おむねにエネルギーのちよになる ②精白米、強化米、カルシウム米 ④キャノーラ油、さとう ⑤小麦粉、さとう、油、生クリーム ④酒、しょうゆ ⑤塩、ココアパウダー</p> <p>調味料 ④酒、しょうゆ</p> <p>エネルギー 小: 683 kcal 中: 814 kcal</p> <p>タンパク質 小: 24.7 g 中: 29.5 g</p>	<p>21</p> <p>献立</p> <p>④あげぎょうざ ⑤おめでとろデザート(ゆのみ)</p> <p>おむねにつくる ①牛乳 ③鶏肉、焼豚、もずく、豆腐、卵 ④豚肉、大豆 ⑤豆乳</p> <p>おむねに体の調子を整える ③にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ ④キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが ⑤いちご</p> <p>おむねにエネルギーのちよになる ②精白米、強化米、カルシウム米 ④さとう、小麦粉、菜種油 ⑤さとう、水あめ ③鶏がらスープ、酒、塩、こしょう、しょうゆ ④しょうゆ、塩</p> <p>調味料 ④しょうゆ、塩</p> <p>エネルギー 小: 626 kcal 中: 723 kcal</p> <p>タンパク質 小: 21.1 g 中: 25.0 g</p>	

《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。》

1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



3月12日(水)に小学6年生の「お楽しみ給食」を実施します。右記に献立・材料を記載しています。

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

6年生お楽しみ給食献立・アレルギー一覧表

献立名	原材料	アレルギー
①コッペパン	小麦粉・ショートニング・塩	小麦
②トマトオムレツ	卵・ケチャップ・玉ねぎ・トマトピューレ・鶏肉・油	卵・大豆・鶏肉
③ミートボール	鶏肉・玉ねぎ・パン粉・卵・水あめ・しょうゆ・砂糖・塩・油	小麦・卵・大豆
④たこ焼き	小麦粉・キャベツ・ねぎ・しょうが・たこ・油・卵・あおさ	小麦・大豆・卵
⑤フライドポテト	塩・ベーキングパウダー・しょうゆ・かつお節・もも・りんご・酢	りんご・鶏肉・豚肉
⑥フライドチキン	ウスターソース・オイスターソース・マヨネーズ・コーンスターチ	もも
⑦コンソメジュリアン	じゃがいも・油・塩	
⑧プッシュクリーム	鶏肉・塩こうじ・こしょう・パプリカ・カレー粉・米粉・でん粉	鶏肉
⑨牛乳	菜種油	
	ロースハム・にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・キャベツ・パセリ	
	鶏がらスープ・油・コンソメ・しょうゆ・塩・こしょう	
	卵・チョコレート・乳製品・マーガリン・小麦粉・砂糖・水あめ	
	ショートニング・ココアパウダー・塩	
	卵・乳・大豆・小麦	
	牛乳	乳

エネルギー 790kcal タンパク質 27.4g

※献立表の★印は、中学3年生からのリクエストメニューです。