

予定献立表

《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
 「蕪干し」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	
献立	<p>★4いわたしうめ 5せつぶんまめ</p> <p>2ごはん 3さつまいも</p>	<p>★4チーズオムレツ</p> <p>★2ミルクりんごパン 3ポークシチュー</p>	<p>4やさいかきあげ</p> <p>2わかめごはん 3てんぷらうどん</p>	<p>★4チーズポテト 5ミルククッキー</p> <p>2じゃがいも 3ABCスープ</p>	<p>★4キムチチャーハンのぐ 5ボンディングドーナツ</p> <p>2ごはん 3ぎょうざスープ</p>	
おもに体をつくる	1牛乳 3鶏肉、油揚げ、みそ 4いわし、大豆 5大豆、あおさ	1牛乳 3鶏肉、チーズ、スキムミルク 4卵、チーズ	1牛乳 2わかめ 3鶏肉、さつまいも、わかめ 削り節(だし) 4卵、大豆	1牛乳 3鶏肉、ウインナー 4ベーコン(卵・乳)、チーズ	1牛乳 3ぎょうざ(豚肉、鶏肉、大豆) 4ベーコン(卵・乳) 4豚肉 5卵、大豆	
おもに体の調子を整える	3にんじん、だいこん、ごぼう、大豆もやし 4こんにゃく、しょうが、深ねぎ 4しそ、梅干	2りんご 3たまねぎ、にんじん、グリーンピース 4しめじ、にんにく、トマト	3にんじん、しいたけ、ほういし、深ねぎ 4たまねぎ、もやし、ごぼう、グリーンピース	3キャベツ、にんじん、たまねぎ、セロリ 4コンソメ、パセリ 4パセリ	3たまねぎ、にんじん、えのきだけ、まぐろ 3ツナ缶、にんじん、えのきだけ、まぐろ 3ツナ缶、にんじん、えのきだけ、まぐろ	
おもにエネルギーにちかくなる	2精白米、強化米 3じゃがいも 4キャノーラ油 4砂糖、でんぷん、小麦 5もち米、砂糖、でんぷん、小麦	2さきくらげ、強化米(乳) 3じゃがいも、バター 4砂糖、でんぷん、なたね油 5ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース	2精白米、強化米、砂糖 3うどん 4じゃがいも、小麦粉、砂糖、なたね油 5しょうゆ、みりん	2精白米(乳) 3マヨネーズ、キャノーラ油 4じゃがいも、牛乳 5ミルク(牛乳停止-代)りんごジャム 6しょうゆ、ごま油、コンソメ、鶏がらスープ、ワイン 4コンソメ	2精白米、強化米、糖質 3さといも、糖質 4しょうゆ、みりん、酒 5しょうゆ、みりん、酒	
調味料	4しょうゆ、みりん、塩 5しょうゆ	4ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース 5ワイン、ビーフシチュー(大豆、鶏肉、小麦、豚肉、乳)コンソメ、ごしょう 4酢、塩	4塩	4しょうゆ、みりん、酒 5しょうゆ		
エネルギー	小: 634 kcal 中: 756 kcal	小: 602 kcal 中: 776 kcal	小: 630 kcal 中: 749 kcal	小: 606 kcal 中: 762 kcal	小: 671 kcal 中: 799 kcal	
タンパク質	小: 27.5 g 中: 32.5 g	小: 25.0 g 中: 36.5 g	小: 22.4 g 中: 25.9 g	小: 25.0 g 中: 31.0 g	小: 22.6 g 中: 26.8 g	
献立	<p>★4さんまゆずみそに</p> <p>2ごはん 3くにゃが</p>	<p>★4てりやきチキン 5スライスステーキ</p> <p>★2バーガーパン 3コーンポタージュ</p>	<p>建国記念の日</p>		<p>4ほうれんそうと ペーコンのソテー</p> <p>2こめいりパン 3ナポリタン</p>	<p>★4マンヨムチン 5チョコプリン</p> <p>2ごはん 3わかめスープ</p>
おもに体をつくる	1牛乳 3鶏肉、中揚げ、削り節(だし) 4さんま、みそ	1牛乳 3ベーコン(卵・乳)、鶏肉、牛乳、チーズ スキムミルク、生クリーム 4鶏肉、大豆、5チーズ	1牛乳 3鶏肉、ウインナー、チーズ、スキムミルク 4鶏肉、大豆、5チーズ	1牛乳 3鶏肉、ウインナー、チーズ、スキムミルク 4ベーコン(卵・乳)	1牛乳 3わかめ、とうふ 4鶏肉 5豆腐	
おもに体の調子を整える	3にんじん、たまねぎ、ごぼう、しょうが 4だけご、しいたけ、いんげん 4ゆず	3にんじん、たまねぎ、ゴボウ、しめじ 4グリーンピース 4しょうが	3にんじん、たまねぎ、しいたけ、ピーマン 4にんにく 4にんじん、コーン、ほうれんそう	3にんじん、たまねぎ、えのきだけ、葉ねぎ 4深ねぎ、にんにく		
おもにエネルギーにちかくなる	2精白米、強化米 3じゃがいも、砂糖、キャノーラ油 4砂糖、米粉 5酒、しょうゆ、みりん	2バーガーパン(乳) 3じゃがいも 4砂糖、小麦 5ケチャップ、ポテトピューレ、ウスターソース	2精白米、強化米(乳) 3じゃがいも、砂糖、キャノーラ油、砂糖 4バター 5ケチャップ、ケチャップ、ウスターソース	2精白米(乳) 3スライスステーキ、キャノーラ油、砂糖 4バター 5ケチャップ、ケチャップ、ウスターソース	2精白米、強化米 3ごま 4米粉、小麦粉 5なたね油、ごま油、砂糖、ごま 5砂糖、でんぷん 5鶏がらスープ、コンソメ、酒、しょうゆ、塩	
調味料	4しょうゆ、みりん、塩	4しょうゆ、みりん	4しょうゆ、みりん	4しょうゆ、みりん、塩、こしょう		
エネルギー	小: 641 kcal 中: 774 kcal	小: 662 kcal 中: 817 kcal	小: 607 kcal 中: 772 kcal	小: 675 kcal 中: 811 kcal		
タンパク質	小: 25.7 g 中: 30.9 g	小: 33.9 g 中: 40.7 g	小: 24.6 g 中: 30.7 g	小: 24.4 g 中: 29.2 g		
献立	<p>★4しゅうまい2口</p> <p>2ごはん 3マーボー豆腐</p>	<p>★4キーマカレー 5ふわとろいちご</p> <p>★2ナン 3やさしいスープ</p>	<p>★4かつおとさつまいもの あまからあげ</p> <p>2ごはん 3かきたまじり</p>	<p>★4はなはなソテー</p> <p>2ことうパン 3パンキンシチュー</p>	<p>★4わらわステーキどん</p> <p>2ごはん 3とうふのすましじり</p>	
おもに体をつくる	1牛乳 3鶏肉、大豆、とうふ、みそ 4鶏肉、豚肉、みそ、大豆	1牛乳 3ミートボール(鶏肉・豚肉・大豆)、ウインナー 4豚肉、大豆 5豆腐	1牛乳 3鶏肉、卵、とうふ、わかめ、削り節(だし) 4かつお	1牛乳 3ミートボール(鶏肉・豚肉・大豆) スキムミルク、チーズ、牛乳、生クリーム 4ウインナー	1牛乳 3とうふ、かまぼこ、わかめ、削り節(だし) 4牛肉	
おもに体の調子を整える	3にんじん、たまねぎ、だけご、しいたけ 4深ねぎ、にんにく、しょうが 4たまねぎ、しょうが	3たまねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ 4たまねぎ、にんじん、にんにく、ピーマン 4フルーツ	3にんじん、たまねぎ、しいたけ 4しょうが	3たまねぎ、かぼちゃ、しめじ、グリーンピース 4にんにく 4プロコリー、カリフラワー、コーン	3にんじん、たまねぎ、えのきだけ、しいたけ 4ごま、葉ねぎ 4にんにく、だいこん、りんご、たまねぎ	
おもにエネルギーにちかくなる	2精白米、強化米 3パン粉、ごま油、粉あめ、小麦粉 4しょうゆ、トウバンジャム、ケチャップ	2ナン 3じゃがいも 4キャノーラ油 5砂糖、もち粉、でんぷん、水あめ	2精白米、強化米 3でんぷん 4じゃがいも、さつまいも、なたね油、砂糖 5ごま	2黒糖パン(乳) 3じゃがいも、キャノーラ油 4バター 5ケチャップ、ポテトピューレ、ウスターソース	2精白米、強化米、カルシウム米 4砂糖、ごま油、でんぷん	
調味料	4しょうゆ、みりん、塩	4しょうゆ、みりん、塩	4しょうゆ、みりん	4しょうゆ、みりん、塩、こしょう		
エネルギー	小: 682 kcal 中: 797 kcal	小: 624 kcal 中: 772 kcal	小: 611 kcal 中: 743 kcal	小: 599 kcal 中: 765 kcal		
タンパク質	小: 29.7 g 中: 34.1 g	小: 26.3 g 中: 32.5 g	小: 25.7 g 中: 31.1 g	小: 24.1 g 中: 29.9 g		
献立	<p>天皇誕生日</p>		<p>★4おちやナッツ</p> <p>2こめいりパン 3みそラーメン</p>	<p>★4フルーツポンチ</p> <p>2ごはん 3ポークカレー</p>	<p>★4たらこポテトの スパイシーあげ</p> <p>★2メロワッサン 3ポトフ</p>	<p>★4おろしハンバーグ</p> <p>2ごはん 3こんさいこまじり</p>
おもに体をつくる	1牛乳 3鶏肉、米みそ、赤みそ 4大豆	1牛乳 3鶏肉、スキムミルク、チーズ 4ゼリー(豆乳・寒天)	1牛乳 3鶏肉、ウインナー 4たらこ	1牛乳 3鶏肉、ウインナー 4たらこ	1牛乳 3油揚げ、みそ、削り節(だし) 4豚肉、鶏肉、大豆	
おもに体の調子を整える	3にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ 4きくらげ、コーン、葉ねぎ、にんにく 4バナナ、粉茶	3にんじん、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、しいたけ 4みかん、パン、おうとう、ナタデココ 5ゼリー(ゆめ、ぶどう、もも)	3にんじん、たまねぎ、しいたけ、えのきだけ 4にんにく、りんご	3にんじん、たまねぎ、セロリ、しめじ 4キャベツ、プロコリー、にんにく 4パセリ	3にんじん、だいこん、ごぼう、ほうごいし 4深ねぎ	
おもにエネルギーにちかくなる	2精白米、強化米 3じゃがいも、砂糖、でんぷん 4アモンド、砂糖、でんぷん 5鶏がらスープ、中華スープ、酒、鶏がらスープ	2おちやナッツ 3じゃがいも 4キャノーラ油 5砂糖、もち粉、でんぷん、水あめ	2精白米、強化米 3じゃがいも、さつまいも、なたね油、砂糖 5ごま	2玄米ワッサン(乳・卵・大豆) 3キャノーラ油 4じゃがいも、でんぷん、なたね油、米粉 5鶏がらスープ、しょうゆ、ワイン、コンソメ	2精白米、強化米 3さといも、ごま 4でんぷん、砂糖、大豆油、じゃがいも 5ケチャップ、塩、しょうゆ	
調味料	4しょうゆ、みりん、塩	4しょうゆ、みりん、塩	4しょうゆ、みりん	4しょうゆ、みりん、塩		
エネルギー	小: 640 kcal 中: 813 kcal	小: 651 kcal 中: 792 kcal	小: 701 kcal 中: 830 kcal	小: 618 kcal 中: 752 kcal		
タンパク質	小: 24.8 g 中: 30.4 g	小: 22.6 g 中: 26.9 g	小: 25.2 g 中: 29.7 g	小: 22.8 g 中: 27.5 g		

《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。》

節分行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことです。
 が、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。
 昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしています。
 た。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

イワシ

イワシを焼くにおいて鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

大豆

いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

恵方巻

太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方向(恵方=今年は南南東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

そば

年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

こんにゃく

体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。