

予定献立表

※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																																	
献立	<p>2</p> <p>④ちらしずしのご ⑤ひなまつりゼリー</p> <p>②すしめし ③たちうおつみれしる</p>	<p>3</p> <p>★④カクテルボンチ</p> <p>②クロワッサン ★③ミート (幼・小1歳、中2歳) スバグティ</p>	<p>4</p> <p>④いわしのみぞれに</p> <p>②ごはん ③かぼちゃのそぼろに</p>	<p>5</p> <p>④ツナとやさいのリテー ⑤マーシャルピーズ</p> <p>②コッパン ③はなはなシュー</p>	<p>6</p> <p>★④とりのからあげ (幼小1歳・中2歳)</p> <p>②ごはん ★③ぶたじる</p>																																	
おもに 体をつくる	①牛乳 ②だんご、豆腐、削り節(だし) ④鶏肉、さつま揚げ(卵) ⑤豆腐	①牛乳 ②大豆、豚肉、チーズ、スキムミルク ゼラチン ④豆腐、寒天	①牛乳 ②鶏肉、大豆、中揚げ ④いわし	①牛乳 ②鶏肉、牛乳、スキムミルク、チーズ ④ツナ(まぐろ) ⑤大豆、スキムミルク	①牛乳 ②鶏肉、油揚げ、みそ ④鶏肉																																	
おもに 体の調子 を整える	③にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ごま油 ④しいたけ、ごぼう、にんじん、たけのこ きりぼしだいこん、きぬさや ⑤もも、りんご	③にんじん、たまねぎ、グリーンピース しめじ、にんにく ④ナタデココ、パイン、みかん、もも りんご、ぶどう、もも	③にんじん、たまねぎ、しいたけ、かぼちゃ こんにゃく、たけのこ、グリーンピース、しょうが ④しいたけ	③たまねぎ、にんじん、コーン ④たまねぎ、にんじん、キャベツ、エリンギ	③にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく だいももやし、しょうが、葉ねぎ ④にんにく																																	
おもに エネルギーの もとになる	②精白米、強化米 ③でんぷん、さとう、小麦 ④ごま、さとう、キャノーラ油、⑤さとう ⑥すし酢	②カゴウツザジ(乳・卵) ③キャノーラ油、スバグティ、さとう ④さとう	②精白米、強化米 ③じゃがいも、さとう、キャノーラ油 ④さとう、でんぷん	②コッパン(乳) ③さつまいも、バター、生クリーム ④キャノーラ油 ⑤食用油、さとう ③ホウイドル(豚肉・小麦) コーン、塩 ④さとう ④しょうゆ、酒、みりん ⑤ココアパウダー、塩	②精白米、強化米、カルシウム米 ③じゃがいも、キャノーラ油 ④米粉、菜種油 ⑤米、キャノーラ油																																	
調味料	③しょうゆ、酒、塩 ④しょうゆ、酒、みりん	③塩、ごしょう、ウイン、クチャップ トマトビュール、ウスターソース、コンソメ しょうゆ	③しょうゆ、みりん、塩 ④しょうゆ、みりん、塩	③しょうゆ、みりん、塩 ④しょうゆ、みりん、塩 ⑤ココアパウダー、塩	③しょうゆ、みりん、塩 ④しょうゆ、みりん、塩																																	
エネルギー	小: 577 kcal 中: 705 kcal	小: 588 kcal 中: 849 kcal	小: 680 kcal 中: 826 kcal	小: 621 kcal 中: 804 kcal	小: 680 kcal 中: 834 kcal																																	
タンパク質	小: 20.2 g 中: 24.6 g	小: 22.2 g 中: 29.1 g	小: 26.4 g 中: 31.9 g	小: 26.3 g 中: 32.5 g	小: 27.3 g 中: 33.2 g																																	
献立	<p>9</p> <p>★④あまのけいはんのお ★⑤さきみのり ★⑥はらじゆくドッグ (ココアバナナ)</p> <p>②ごはん ★③けいはんのスープ</p>	<p>10</p> <p>★④とりにくのかシューカツのため ★⑤やきフリタルト</p> <p>②こくとうパン ★③ピリからフォー</p>	<p>11</p> <p>④タンツーチー</p> <p>②ごはん ③ちゅうか スープ</p> <p>★⑥年生おたのしみ給食</p>	<p>12</p> <p>④まつちやうりかけ ⑤カップでヤクルト</p> <p>②ミルクパン ③わふうカレーうどん</p>	<p>13</p> <p>④こまつなのジャコイため</p> <p>②のぎごはん</p>																																	
おもに 体をつくる	①牛乳 ④鶏肉、卵 ⑤豆腐、みそ	①牛乳 ②鶏肉、大豆、焼き豚 ④鶏肉、みそ	①牛乳 ③わかめ、ミートボール(鶏肉・豚肉・大豆) 豆腐	①牛乳 ②鶏肉、削り節(だし) ④大豆	①牛乳 ③鶏肉、かまぼこ、油揚げ、卵 削り節(だし)																																	
おもに 体の調子 を整える	③葉ねぎ、さきのみ、しょうが ④しいたけ、にんじん、つぼげ ⑥バナナ	③にんにく、しょうが、きくらげ、にんじん たまねぎ、もやし、たけのこ、チンゲンサイ ④しいたけ、パプリカ、えだまめ、しょうが	③にんじん、たまねぎ、えのきたけ、コーン 葉ねぎ ④深ねぎ、しょうが、にんにく	③たまねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく だいこん、たけのこ、きぬさや、しょうが ④ほうろく、にんにく、うめ、しょうが	③たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、葉ねぎ ④こまつな、コーン、にんじん																																	
おもに エネルギーの もとになる	②精白米、強化米、カルシウム米 ④さとう、キャノーラ油 ⑤さとう、小麦粉、植物油	②鶏肉、キャノーラ油、タイデテ、みそ ④シューカツ、キャノーラ油、さとう、でんぷん ごま油 ⑤小麦粉、マーガリン、さとう	②精白米、強化米 ③キャノーラ油、ごま ④米粉、じゃがいも、菜種油、さとう、でんぷん ⑤揚げ粉、しょうゆ、塩、しょうゆ	②ミルクパン(乳・卵) ③うどん、キャノーラ油 ④さとう、でんぷん ⑤さとう、クリーム ⑥しょうゆ、しょうゆ、カレー粉	②精白米、強化米、麦 ③さとう、キャノーラ油 ④ごま、ごま油、さとう ⑤みりん、酒、しょうゆ ⑥ココアパウダー																																	
調味料	③しょうゆ、みりん、酒 ④ココアパウダー	③塩、ごしょう、ウイン、クチャップ、 しょうゆ、塩、しょうゆ	③しょうゆ、みりん、塩 ④塩、クチャップ、しょうゆ、チキンソイオン、塩	③しょうゆ、みりん、塩 ④塩	③しょうゆ、みりん、塩 ④しょうゆ、みりん																																	
エネルギー	小: 631 kcal 中: 731 kcal	小: 766 kcal 中: 939 kcal	小: 648 kcal 中: 826 kcal	小: 741 kcal 中: 917 kcal	小: 583 kcal 中: 713 kcal																																	
タンパク質	小: 25.4 g 中: 30.2 g	小: 34.6 g 中: 42.9 g	小: 20.7 g 中: 26.3 g	小: 28.3 g 中: 34.9 g	小: 26.1 g 中: 31.6 g																																	
献立	<p>16</p> <p>④あまおうフルーツジュレ ⑤チキンカレー</p> <p>②のぎごはん ③チキンカレー</p>	<p>17</p> <p>④ほうろくそうオムレツ ⑤いちごジャム</p> <p>②コッパン ③ポークピーズ</p>	<p>18</p> <p>④国産ほのかカレー ⑤国産りんごゼリー</p> <p>②ごはん ③さつましゆかん</p>	<p>19</p> <p>④ハンバーグ ⑤スライスチーズ</p> <p>②バーガーパン ③キャロット ポタージュ</p>	<p>20</p> <p>春分の日</p>																																	
おもに 体をつくる	①牛乳 ③鶏肉、スキムミルク、チーズ	①牛乳 ②鶏肉、大豆、チーズ、スキムミルク ④豚肉	①牛乳 ③鶏肉、昆布、中揚げ、削り節(だし) ④さば	①牛乳 ②ベーコン(乳・卵)、鶏肉、牛乳 スキムミルク、チーズ	①牛乳 ③鶏肉、豚肉、大豆 ⑤チーズ																																	
おもに 体の調子 を整える	③たまねぎ、にんじん、グリーンピース しょうが、にんにく、りんご ④みかん、もも、パイン、ナタデココ いちご	③たまねぎ、にんじん、トマト、にんにく グリーンピース ④ほうろくそう ⑤いちご、りんご	③にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ こんにゃく、たけのこ、きぬさや ④もも、トマト、にんにく、うめ、しょうが ⑤りんご	③たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン グリーンピース ④たまねぎ	③たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン グリーンピース ④たまねぎ																																	
おもに エネルギーの もとになる	②精白米、強化米、麦 ③じゃがいも、バター	②コッパン(乳) ③じゃがいも、バター さとう ④さとう、タピオカでんぷん 菜種油 ⑤水あめ、さとう	②精白米、強化米 ③さつまいも、さとう ④黒さとう、植物油 ⑤水あめ、さとう、でんぷん	②バーガーパン(乳) ③じゃがいも、バター、生クリーム ④さとう、でんぷん、じゃがいも、植物油																																		
調味料	③ウスターソース、カレー粉(乳・小麦) ④さとう	③クチャップ、ウスターソース、コンソメ ワイン、ウスターソース、さとう	③しょうゆ、みりん、塩 ④塩、クチャップ、しょうゆ、チキンソイオン、塩	③しょうゆ、みりん、塩 ④塩、クチャップ、ウスターソース、塩																																		
エネルギー	小: 614 kcal 中: 757 kcal	小: 628 kcal 中: 806 kcal	小: 640 kcal 中: 774 kcal	小: 687 kcal 中: 863 kcal	エネルギー 814kcal タンパク質 30.8g																																	
タンパク質	小: 20.1 g 中: 23.8 g	小: 27.4 g 中: 35.0 g	小: 27.2 g 中: 34.0 g	小: 32.7 g 中: 40.3 g																																		
献立	<p>23</p> <p>④キムタクごはんのく ⑤もちクリームアイス</p> <p>②ごはん ③ポフホワイ</p>	<p>24</p> <p>④ベーコンと ほうろくそうのリテー</p> <p>②ココアあげパン ③ポトフ</p>	<p>3月11日(水)に小学6年生の「お楽しみ給食」を実施します。 下記に献立・材料を記載しています。</p> <p>エネルギー 814kcal タンパク質 30.8g</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>献立名</th> <th>原材料</th> <th>アレルギー</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>①チープロールパン</td> <td>小麦粉、イーストフード</td> <td>小麦・乳・卵</td> </tr> <tr> <td>②オムレツ</td> <td>卵、さとう、タピオカでんぷん、酢、塩、菜種油</td> <td>卵</td> </tr> <tr> <td>③たこやき</td> <td>米粉、キャベツ、タコ、さとう、塩、でんぷん、青のり</td> <td>大豆・卵・りんご 小麦・鶏肉・豚肉</td> </tr> <tr> <td>④フライドチキン</td> <td>鶏肉、塩、ごしょう、パプリカパウダー、カレー粉、米粉、菜種油</td> <td>鶏肉</td> </tr> <tr> <td>⑤フライドポテト</td> <td>じゃがいも、菜種油、塩</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⑥いわしのかりかり揚げ</td> <td>いわし、小麦粉、コーンスターチ、菜種油、塩、さとう、植物油、でんぷん しょうゆ、みりん、しょうが、みそ</td> <td>小麦・大豆</td> </tr> <tr> <td>⑦中華スープ</td> <td>わかめ、ミートボール、豆腐、にんじん、えのきたけ、コーン、葉ねぎ キャノーラ油、ごま、鶏がらスープ、中華スープ、酒、しょうゆ、塩、ごしょう</td> <td>鶏肉・豚肉 大豆・ごま</td> </tr> <tr> <td>⑧フロッコリーソテー</td> <td>ベーコン、フロッコリー、コーン、バター、塩、ごしょう、しょうゆ</td> <td>乳・小麦</td> </tr> <tr> <td>⑨シュークリーム</td> <td>卵、いちごジャム、小麦粉、さとう、でんぷん、乳</td> <td>卵・乳・小麦</td> </tr> <tr> <td>⑩牛乳</td> <td>牛乳</td> <td>乳</td> </tr> </tbody> </table>			献立名	原材料	アレルギー	①チープロールパン	小麦粉、イーストフード	小麦・乳・卵	②オムレツ	卵、さとう、タピオカでんぷん、酢、塩、菜種油	卵	③たこやき	米粉、キャベツ、タコ、さとう、塩、でんぷん、青のり	大豆・卵・りんご 小麦・鶏肉・豚肉	④フライドチキン	鶏肉、塩、ごしょう、パプリカパウダー、カレー粉、米粉、菜種油	鶏肉	⑤フライドポテト	じゃがいも、菜種油、塩		⑥いわしのかりかり揚げ	いわし、小麦粉、コーンスターチ、菜種油、塩、さとう、植物油、でんぷん しょうゆ、みりん、しょうが、みそ	小麦・大豆	⑦中華スープ	わかめ、ミートボール、豆腐、にんじん、えのきたけ、コーン、葉ねぎ キャノーラ油、ごま、鶏がらスープ、中華スープ、酒、しょうゆ、塩、ごしょう	鶏肉・豚肉 大豆・ごま	⑧フロッコリーソテー	ベーコン、フロッコリー、コーン、バター、塩、ごしょう、しょうゆ	乳・小麦	⑨シュークリーム	卵、いちごジャム、小麦粉、さとう、でんぷん、乳	卵・乳・小麦	⑩牛乳	牛乳	乳
献立名	原材料	アレルギー																																				
①チープロールパン	小麦粉、イーストフード	小麦・乳・卵																																				
②オムレツ	卵、さとう、タピオカでんぷん、酢、塩、菜種油	卵																																				
③たこやき	米粉、キャベツ、タコ、さとう、塩、でんぷん、青のり	大豆・卵・りんご 小麦・鶏肉・豚肉																																				
④フライドチキン	鶏肉、塩、ごしょう、パプリカパウダー、カレー粉、米粉、菜種油	鶏肉																																				
⑤フライドポテト	じゃがいも、菜種油、塩																																					
⑥いわしのかりかり揚げ	いわし、小麦粉、コーンスターチ、菜種油、塩、さとう、植物油、でんぷん しょうゆ、みりん、しょうが、みそ	小麦・大豆																																				
⑦中華スープ	わかめ、ミートボール、豆腐、にんじん、えのきたけ、コーン、葉ねぎ キャノーラ油、ごま、鶏がらスープ、中華スープ、酒、しょうゆ、塩、ごしょう	鶏肉・豚肉 大豆・ごま																																				
⑧フロッコリーソテー	ベーコン、フロッコリー、コーン、バター、塩、ごしょう、しょうゆ	乳・小麦																																				
⑨シュークリーム	卵、いちごジャム、小麦粉、さとう、でんぷん、乳	卵・乳・小麦																																				
⑩牛乳	牛乳	乳																																				
おもに 体をつくる	①牛乳 ③卵 ④豚肉 ⑤スキムミルク、大豆	①牛乳 ②鶏肉、ミートボール(鶏肉・豚肉・大豆) ④ベーコン(乳・卵)																																				
おもに 体の調子 を整える	③にんじん、しいたけ、チンゲンサイ しょうが ④にんじん、たくあん、キムチづけ えだまめ	③にんじん、たまねぎ、セロリ、しめじ キャベツ、ブロッコリー、にんにく ④にんじん、コーン、ほうろくそう																																				
おもに エネルギーの もとになる	②精白米、強化米 ③えんどう豆春雨、ごま油、でんぷん ④ごま油 ⑤さとう、もち米粉、でんぷん ⑥鶏がらスープ、しょうゆ、塩、ごしょう	②ココスパン(乳)、菜種油、ミルクメグロコ ③じゃがいも、キャノーラ油 ④バター ⑤鶏がらスープ、しょうゆ、ウイン、コンソメ 塩、ごしょう																																				
調味料	④しょうゆ、酒	④しょうゆ、塩、ごしょう																																				
エネルギー	小: 682 kcal 中: 799 kcal	小: 790 kcal 中: 790 kcal																																				
タンパク質	小: 22.4 g 中: 26.5 g	小: 30.4 g 中: 30.4 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。》

献立

1年間ありがとうございました

寒さが少し和らぎ、もうすぐ桜のつぼみがほころび季節になります。いよいよ今年度も残りわずかとなりました。今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。来年度も安心・安全な給食を提供できるように努めてまいりますので、よろしくお願いたします。

おもに体をつくる

おもに体の調子を整える

おも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

給食&食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。
□の中に【よくできた・〇、時々できた・△、全然できなかった・×】を書き入れましょう。

<p>給食時間を振り返って</p>	<p>給食当番の仕事をきちんとできて</p>	<p>前を向いて静かに食べた</p>	<p>自分に必要な量を食べて食べるのができた</p>	<p>感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べるのができた</p>	<p>時間内に食べ終わることができた</p>
<p>食生活を振り返って</p>	<p>朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べた</p>	<p>よくかんで食べるのができた</p>	<p>脂肪分や塩分のとり過ぎに気を付けた</p>	<p>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</p>