

《各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。》《材料・天候・その他の都合により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)には、  
 いか・えび・かに・さばは稚魚・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

れい わ ん が つ よ い こ ん だ て ひ ゅ う  
**令和6年3月予定献立表**

	月	火	水	木	金	
献立	<p><b>共食をすることと関係していること</b></p> <p><b>「共食」で育む心の豊かさ</b></p> <p>「共食」とは、家族や友達、地域の人など、誰かと一緒に料理や食事をすることです。                  近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事も忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなでお食卓を囲み会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。</p> <p>健康な食生活                  ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い                  ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている</p> <p>規則正しい食生活                  ★ 食事や間食の時間が規則正しい                  ★ 朝食欠食が少ない</p> <p>生活リズム                  ★ 起床時間や就寝時間が早い                  ★ 睡眠時間が長い</p> <p>自分が健康だと感じている                  ★ 健康に関する自己評価が高い                  ★ 心の健康状態が良い</p>				<p>④カクテルパンチ</p> <p>②むぎごはん ③チキンカレー</p> <p>①牛乳 ③鶏肉、スキムミルク、チーズ ④豆腐、寒天</p> <p>①たまねぎ、にんにく、しょうが、にんにく ④みかん、パイン、黄桃、ナタデココ ⑤りんご、ぶどう ⑥精白米、強化米、麦 ③じゃがいも、バター ④さとう ③ウスターソース、カレールウ(乳・小麦)</p> <p>小: 622 kcal 中: 767 kcal                  小: 21.6 g 中: 25.9 g</p>	
献立	<p>④キムタクごはん</p> <p>②ごはん ③ポワンポワン</p> <p>①牛乳 ③鶏肉、卵 ④豚肉</p> <p>③にんじん、しいたけ、チンゲンサイ ④にんじん、たくあん、キムチ、えだまめ</p> <p>②精白米、強化米 ③春雨、ごま油、でんぷん ④ごま油 ③塩からスープ、しょうゆ、塩、こしょう ④酒、しょうゆ</p> <p>小: 597 kcal 中: 721 kcal                  小: 21.9 g 中: 26.0 g</p>	<p>④はなはなソテー</p> <p>②バターパン ③ミートスパゲティ</p> <p>①牛乳 ③豚肉、大豆、粉チーズ、スキムミルク、セラチン ④ウインナー(大豆)</p> <p>③にんじん、たまねぎ、グリーンピース ④にんにく、しょうが ④ブロッコリー、カリフラワー、コーン</p> <p>②バターパン(乳) ③スパゲティ、サラダ油、さとう ④バター ③ソース、塩、こしょう、ケチャップ、コンソメ、トマトピューレ、ウスターソース、しょうゆ ④塩、こしょう</p> <p>小: 647 kcal 中: 826 kcal                  小: 27.6 g 中: 34.6 g</p>	<p>④いわしのみそに</p> <p>②ごはん ③にくじゃが</p> <p>①牛乳 ③鶏肉、中揚げ、削り節(だし) ④いわし</p> <p>③にんじん、たまねぎ、こんにゃく、たけのこ ④しょうが、しいたけ、インゲン ④だいこん</p> <p>②精白米、強化米 ③じゃがいも、さとう、サラダ油 ④さとう、でんぷん ③塩、しょうゆ、みりん ④しょうゆ、酢</p> <p>小: 627 kcal 中: 755 kcal                  小: 25.2 g 中: 30.2 g</p>	<p>★4つとりのく カシューナッツいため</p> <p>②メロンパン ③ピリからフォー</p> <p>①牛乳 ③豚肉、大豆、焼き豚(卵・大豆) ④鶏肉、みそ</p> <p>③にんじん、たまねぎ、もやし、たけのこ チンゲンサイ、さくらげ、にんにく、しょうが ④しいたけ、ピーマン、えだまめ、しょうが ④にんにく</p> <p>②ミネラルフルーツヨーグルト ⑤いちごジャム</p> <p>小: 725 kcal 中: 796 kcal                  小: 30.6 g 中: 35.1 g</p>	<p>★4つとりのからあげ (幼1・中2)</p> <p>②むぎごはん ③だいこんのみそじる</p> <p>①牛乳 ③うす揚げ、豆腐、わかめ、みそ、煮干し(だし) ④鶏肉</p> <p>③にんじん、だいこん、えのき、葉ねぎ ④にんにく</p> <p>②精白米、強化米 ③しょうが、みそ、しょうゆ、酒 ④塩、しょうゆ、酒</p> <p>小: 651 kcal 中: 806 kcal                  小: 25.0 g 中: 30.3 g</p>	
献立	<p>★4つとりのからあげ ソーダ</p> <p>②ごはん ③たらこのすましじる</p> <p>①牛乳 ③豆腐、わかめ、削り節(だし) ④鶏肉</p> <p>③にんじん、たまねぎ、えのき、しいたけ こまつな、葉ねぎ ④だいこん、にんにく、りんご、たまねぎ ⑤バナナ</p> <p>②精白米、強化米 ④ごま油、さとう、でんぷん ③小麦粉、さとう、油、ココア ③しょうゆ、みりん、酒 ④しょうゆ、みりん、塩、こしょう</p> <p>小: 584 kcal 中: 821 kcal                  小: 23.7 g 中: 31.2 g</p>	<p>④はつつかいとうコロック</p> <p>②バーガーパン ③コンソメジュリアン</p> <p>①牛乳 ③ハム ④豚肉、大豆、スキムミルク、卵 ⑤チーズ</p> <p>③にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ ④たまねぎ</p> <p>②バーガーパン(乳) ③しょうが、みそ、しょうゆ、酒 ③塩からスープ、コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう ④塩、こしょう ⑥マイティソース</p> <p>小: 599 kcal 中: 775 kcal                  小: 22.9 g 中: 28.7 g</p>	<p>④かつおみそ</p> <p>②ごはん ③だいごのごもこ</p> <p>①牛乳 ③鶏肉、大豆、中揚げ、昆布、削り節(だし) ④かつお、茶うけみそ</p> <p>⑤卵、スキムミルク、牛乳、セラチン ③にんじん、だいこん、しいたけ、えだまめ こんにゃく ④ごぼう ⑤バナナ</p> <p>②精白米、強化米 ③じゃがいも、さとう、油 ④さとう、ごま、サラダ油 ⑤小麦粉、さとう、油、ココア ③しょうゆ、みりん、酒 ④みりん</p> <p>小: 616 kcal 中: 748 kcal                  小: 26.7 g 中: 32.2 g</p>	<p>④ゼラフルフルーツヨーグルト</p> <p>②コッペパン ③クリームシチュー</p> <p>①牛乳 ③ベーコン(卵・乳)、ミートボール(鶏肉、豚肉) 粉チーズ、スキムミルク、牛乳</p> <p>④チロール ⑤卵、スキムミルク、牛乳、セラチン ③たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース ④みかん、パイン、黄桃 ⑤いちご</p> <p>②コッペパン(乳) ③じゃがいも、生クリーム ⑤さとう</p> <p>③ホワイトルウ(小麦・乳)、コンソメ、塩、こしょう</p> <p>小: 656 kcal 中: 808 kcal                  小: 23.7 g 中: 28.7 g</p>	<p>④ひじきのいろこりソテー</p> <p>②ごはん ③わかめうどん</p> <p>①牛乳 ③ベーコン、さつまあげ、わかめ、削り節(だし) ④豚肉、ベーコン(卵・乳)、ひじき</p> <p>④かつお、大豆、ひじき、卵、のり、昆布 ③にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい ふねぎ ④にんじん、もやし、コーン、えだまめ</p> <p>②精白米、強化米 ③うどん ④サラダ油、さとう ⑤ごま、さとう、でんぷん、マーガリン ③しょうゆ、みりん、酒 ④酒、しょうゆ ⑤塩、しょうゆ</p> <p>小: 569 kcal 中: 701 kcal                  小: 23.4 g 中: 28.9 g</p>	
献立	<p>④かつおのおちやめあげ</p> <p>②ごはん ③くたくさんみそじる</p> <p>①牛乳 ③うす揚げ、豆腐、わかめ、みそ、煮干し(だし)</p> <p>④かつお ③にんじん、だいこん、もやし、キャベツ 葉ねぎ ④しょうが、粉茶</p> <p>②精白米、強化米 ④でんぷん、油、さとう、じゃがいも</p> <p>③塩、みりん、しょうゆ</p> <p>小: 643 kcal 中: 783 kcal                  小: 26.5 g 中: 32.1 g</p>	<p>④ココアナッツ</p> <p>②こくとうパン ③はっほうどうふ</p> <p>①牛乳 ③豚肉、うすらたまご、豆腐、いか ④大豆</p> <p>③にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ さくらげ、しょうが</p> <p>②薫餅パン(乳) ③ごま油、でんぷん ④くるみ、アーモンド、バター、さとう、ココア ③塩、しょうゆ、中華スープ ④塩</p> <p>小: 619 kcal 中: 786 kcal                  小: 31.2 g 中: 39.4 g</p>	<p><b>春分の日</b></p>		<p>④チキンピザソースいため</p> <p>②ミルクパン ③ポテトホタージュ</p> <p>①牛乳 ③ベーコン(卵・乳)、ウインナー、牛乳 インゲン豆 ④鶏肉</p> <p>⑤卵、スキムミルク、牛乳、セラチン ③たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース ④たまねぎ、にんじん、ピーマン ⑤バナナ ⑥ミルクパン(乳・卵) ③じゃがいも、生クリーム ④サラダ油、さとう ⑤小麦粉、さとう、油、ココア ③コンソメ、塩からスープ、塩、こしょう ④塩、こしょう、ピザソース、ケチャップ ウスターソース</p> <p>小: 694 kcal 中: 736 kcal                  小: 29.9 g 中: 34.0 g</p>	<p>④ドライカレー</p> <p>②むぎごはん ③ラビオリスー</p> <p>①牛乳 ③ラビオリ(鶏肉・豚肉・大豆) ④豚肉、大豆、粉チーズ</p> <p>③セロリ、にんじん、たまねぎ、キャベツ コーン、豚しゃぶ ④たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく フルーレン ⑤精白米、強化米、麦 ③小麦粉、パン粉、さとう ④サラダ油、さとう ③コンソメ、塩からスープ、しょうゆ、塩、こしょう ④カレールウ(乳・小麦)、ワイン、ケチャップ ウスターソース、こしょう</p> <p>小: 715 kcal                  中: 25.6 g</p>

6年生お楽しみ給食献立・アレルギー一覧表

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

**卒業生の皆さんへ**

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

献立名	原材料	アレルギー
①テーブルロールパン	小麦粉・さとう・スキムミルク・マーガリン・塩・卵	小麦・乳・卵
②スパゲティボロタン	スパゲティ(卵)・たまねぎ・ピーマン・ウインナー・大豆油・さとう・ケチャップ・中濃ソース・コンソメ・でんぷん・塩	小麦・卵・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・エビ・桃・りんご
③たこやき	キャベツ・たこ・小麦粉・油・卵・さとう・ねぎ・しょうが・塩・かつおだし・米粉・昆布・でんぷん・ベーキングパウダー・たこ焼きソース・マヨネーズ	小麦・大豆・乳・桃
④フライドポテト	じゃがいも、油、塩	
⑤フライドチキン	鶏肉・塩・こしょう・パプリカ粉・カレー粉・小麦粉・でんぷん・油	鶏肉・小麦
⑥ミートボール	鶏肉・玉ねぎ・大豆・パン粉・卵・水あめ・しょうゆ・さとう・塩・油・でんぷん・トマトピューレ・ケチャップ・酢	鶏肉・小麦・大豆・卵・ごま・豚
⑦コンソメジュリアン	ハム・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・パセリ・キャベツ・鶏からスープ・油・コンソメ・しょうゆ・塩・こしょう	
⑧みかんゼリー	みかん・水あめ・さとう	
⑨牛乳	牛乳	乳

