令和5年度



3月分給食予定款亚表



45塩

魚卵

小学生 エネルギー たんぱく質

家庭でとりましょう

(kcal)

塩分 小学生 651 kcal 25.7 g 1.6g

きのこ 果物 いも 種実

中学生 828 kcal 32.0 g 2.1g

豆 小魚 海そう 乳製品

Aコース (中)

③★ABCス-

鹿屋市立南部学校給食センター

※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をする場合があります。 ★印は中学校3年生によるリクエスト給食です 日(曜) 献立表の見かた 1日(金) ⑤ゆでキャベツ ⑥タルタルソース ① (1) ٦ **S** 315 年間をふり返ろう h ④★コロコロチキン南蛮 献立には番号がついてい だ ます。その料理に使われて τ いる食材を載せています。 1年間給食を、おいしく楽しく食べることができましたか? 1年間を め ふり返って「はい」「いいえ」をつけてみましょう。 い ②白ごはん ①食事の前にきちんと手を洗った。 ABCスープにはアルファベットの形 「はい」・「いいえ」 今日の給食のねらいや、栄 。 をしたマカロニが入っています。マカ ②きれいなハンカチを毎日持っていた。 ロニはイタリアの代表的なパスタの 今日の献 養のことなど、みなさんに伝えた 立について 「はい」・「いいえ」 ーつです。いろいろなアルファベット いことが書いてあります。 をさがしながら食べると楽しいです ③協力して食事の準備ができた。 「はい」・「いいえ」 ③ベーコン 豆腐 おもに体群 魚·肉·卵·豆·豆製品 ④感謝の気持ちをこめてあいさつをした。 4)鶏肉 からには をつくる もとにな る食品 「はい」・「いいえ」 2 群 ① 牛乳 牛乳・乳製品・小角・海そう ⑤よくかんで食べた。 「はい」・「いいえ」 ③にんじん ほうれん草 緑黄色野菜(色のこい野菜) おもに体 ⑥よい姿勢で食べた。 の調子 の調子 を整える もとにな る食品 ③セロリ コーン にんにく 「はい」・「いいえ」 その他の野菜・果物・きのご類 3.4.玉ねぎ ⑤キャベツ ⑦好ききらいせず何でも食べた。 群 「はい」・「いいえ」 ②米 ③マカロニ おもにエネルギー ⑧友だちと仲良く、楽しく食事ができた。 こく類・いも類・さとう 群 ④でんぷん 砂糖 ベルキー のもとに なる食 品 「はい」・「いいえ」 6 ③オリーブオイル ④油 油脂(油類)・種実類 ⑨食器をていねいにあつかった。 ⑥タルタルソース(乳・卵不使用) 「はい」・「いいえ」 ③がらスープ コンソメ ③ワイン その他 ⑩後片付けをきちんとした。 だしや調味料など ③④しょうゆ こしょう ④酢

「はい」が7つ以上の人はよくがんばりました。

「はい」・「いいえ」

栄養価

家庭でとって ほしい食品

日(曜)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
こんだ	⑤★5〈わのお茶揚げ 3個④★鶏飯の具	① ④大豆と野菜の和え物	① ④ぶた肉のマヨネーズ炒め	④★甘夏みかんサラダ	(1) ★ アセロラフルーツ
てめい	③ ★鶏飯の ②白ごはん スープ	②白ごはん ③★すき焼き風煮	③じゃがいもの	②コッパパン ③★ミートスパゲッティ	②白ごはん ③★ポークカレー
今日の献立について	鶏飯は奄美地方の郷土料理です。いまや給食でもすっかりおなじみで、人気メニューのひとつです。ごはんの上に具をのせてスープをかけて食べましょう。ちくわのお茶揚げのお茶は鹿屋産のお茶を使用してい	給食ではよく豆が登場しますね。 昔、日本人はよく豆を食べていましたが、最近では豆の摂取量が減っ ています。植物性のたんぱく質や食 物せんい、ミネラルが豊富な豆を	朝食でも一番食べてほしいのがみ そ汁です。汁の中にいろいろな野 菜類を入れると、食物せんいやミネ ラルなどがとれ、また朝からあたたか いものを体に入れることで頭も体も	日本ではそばなどをすすって食べますが、ほかの多くの国では、食事中に音を立てない文化があります。食器同士がぶつかってガチャガチャと音をさせたり、今日のようなパスタをそばのようによったり、くちゃくちゃかんだりすることはマナー違反で	カレーはかまないでさらさらっと食べ
+ 1-+	④鶏肉 卵⑤5くわ	③豚肉 豆腐 ④大豆 みそ	③厚揚げ みそ ④豚肉	③豚肉 大豆	③豚肉 大豆
る食品群	①牛乳	①牛乳 ④わかめ	①牛乳 ③わかめ	①牛乳 ③チーズ	①牛乳 ③チーズ
3 おもに体 の調子	④にんじん 葉ねぎ ⑤せん茶	③④にんじん	③にんじん 葉ねぎ	③トマト ③④にんじん	③にんじん
を整える もとにな 4 る食品 群	④干し椎茸 つぼ漬け	③白菜 大豆もやし 糸こんにゃく えのきたけ 根深ねぎ ④コーン きゅうり	③玉ねぎ ④キャベツ(こんにく 枝豆	③にんにく 玉ねぎ グリンピース しめじ ④きゅうり キャベツ 甘夏みかん	③にんにく 玉ねぎ 枝豆 ③④りんご果汁 ④パイン もも みかん ④アセロラ果汁
おもにエ 5 ネルギー のもとに 群	②米 ④砂糖 ⑤小麦粉	②米 ③④砂糖	②米 ③じゃがいも ④砂糖 でんぷん	②コッペパン ④砂糖 ③スパゲティ	②米 ③じゃがいも ④ナタデココ 砂糖
55 なる食 品 群	④⑤油	③④油 ④アーモンド	④油 マヨネーズ(乳・卵不使用)	③オリーブオイル ④油	③油
その他調味料	③がらスープ 酒 ③④しょうゆ みりん ③⑤塩	③酒 みりん ③④しょうゆ ④酢	③煮干し(だし) ④酒 しょうゆ みりん	③デミグラスソース ケチャップ ソース ゼラチン ③④塩 こしょう ④酢 しょうゆ	③アレルゲンフリーカレーフレーク カレー粉 ケチャップ ソース ワイン
栄養価	小学生 591 kcal 23.3 g 3.3g 中学生 771 kcal 29.2 g 4.7g		小学生 591 kcal 23.9 g 1.9g 中学生 753 kcal 29.5 g 2.4g	小学生 762 kcal 27.0 g 2.0g 中学生 768 kcal 30.2 g 2.5g	小学生 638 kcal 21.0 g 1.6g 中学生 812 kcal 25.9 g 2.0g
家庭でとって ほしい食品	豆 豆製品 小魚 海そう 乳製品 いも 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 種実	魚 小魚 乳製品 緑黄色野菜 果物 いも	魚 卵 豆 小魚 乳製品 きのこ 果物	魚 卵 小魚 海そう 緑黄色野菜 いも 種実	魚 卵 豆製品 小魚 海そう きのこ 緑黄色野菜 種実

日(曜)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
こんだっ	⑤焼きブリンタルト① ★ピビンバの具		(4)かんぱちそぼろ丼の具	(a) y + z (k 5) y = -	① ④海そうの佃煮
てめい	③★肉だんご	نعب نيون سي			
今日の献	②白ごはん スープ 3年生は今日で最後の給食になり ました。9年間食べた給食はどうで したか?リクエストで上位にあがって したビンバと焼きブリンタルトをい	华策式	②白ごはん ③けんちん汁 けんちん汁とは精進(しょうじん)料理の一つです。主に根菜を使用 し、具材をごま油で炒めてからだし 汁を加えて煮てしょうゆで味を調え	②食パン ③米粉のシチュー ごぼうは、食物せんいが多くおなか の中をきれいにしてくれます。ごぼう の根の部分を食用として食べるの は日本と一部の国だけで、他の国	②少なめ白ごはん ③肉うどん スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、 児童生徒のみなさんは成長に使う 分も必要です。家族より量を増や
立について	いたにとかに様とアンフルドをい れてみました。クラスの友だちとの会 話も楽しみながら味わって食べてく ださい。 ③肉だんご(鶏肉)	ご卒業おめでとう	たものになります。精進料理なので 肉や魚などの動物性食品は使い ません。 ③豆腐		りの必要とす。る味はり量を指したり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。 ③豚肉
おもに体 をつぐる もとにな る食品 2 群	④豚肉 ④⑤卵①牛乳 ③わかめ	ございます	④かんぱち 大豆 卵①牛乳	④まぐろ油漬け①③牛乳 ③チーズ	①牛乳 ③④わかめ ④ひじき
おもに体 の調子 を整える もとにな 4		卒業生のみなさ ん、ご卒業おめ でとうごさいま す。みなさのは、	③にんじん ③大根 ごぼう 板こんにゃく 于し椎茸 根深ねぎ	③にんじん ブロッコリー ④パセリ ③玉ねぎ キャベツ セロリ しめじ ④ごぼう コーン	③にんじん 小松菜 葉ねぎ ③ごぼう 玉ねぎ 干し椎茸
おもにエ 5 れルギー 群 のもとに	大豆もやし ②米 ③春雨 ④⑤砂糖 ⑤小麦粉	これまでの学校 生活でという 生活でという ものこました きのでも も分自身で できる	④しょうが 枝豆 ②米 ④砂糖	②食パン ③じゃがいも 米粉	②米 ③うどん ③④砂糖
なる食 6 群 その他 調味料) 自身では、 (で) 自身では、 (で) で) でうしている。 で) では、 (で) で) では、 (で) で) では、 (で) で) では、 (で) で) できます。 (で) で) できます。	③ごま油 ④油③塩 かつお節(だし)③④酒 しょうゆ	③マーガリン(乳不使用) ④マヨネーズ(乳・卵不使用) 油 ③がらスープ 塩 ③④こしょう ④酒 みりん しょうゆ	③油 ④ごま くるみ ごま油 ③かつお節・昆布(だし) ゼラチン ③④酒 しょうゆ ④みりん 酢
栄養価家庭でとって	⑤塩 小学生 589 kcal 25.9 g 2.4g 中学生 863 kcal 33.9 g 3.7g 魚 豆 豆製品 小魚 乳製品 果物	を大切にし、元 気に充実した毎 日を送ってくだ	④みりん小学生 588 kcal 26.7 g 2.2g中学生 747 kcal 32.8 g 2.7g小魚 海ぞう 乳製品 緑黄色野菜	中学生 783 kcal 34.4 g 2.9g	中学生 728 kcal 25.4 g 3.2g
日(曜)	18日 (月)	19日(火) かのや	果物 いも 種実 20 日 (水)	卵 豆製品 小魚 海そう 果物 種実 21日 (木)	その他の野菜 果物 いも 22日 (金)
- (FE)		⑥いちごジャム ① ① ② ② ② ② ② ② ② ② ② ② ② ② ③ ② ③ ③ ③ ③	2011 (37)	21 L (T)	26日(亚)
んだ	④きびなごのあめ煮	④ぎょうざ 3個 ⑤きゅうりのポン酢和え		④おしんこサラダ	(4) 5 H 5 H 5 H 5 H 5 H 5 H 5 H 5 H 5 H 5
だ て め		④ぎょうざ 3個 ⑤きゅうりのボン酢和え	75 N		
だてめい 今日の献	②白ごはん ③沢煮椀 きびなごは鹿児島の特産物です。今日は油で揚げて、あまからいたれにからめてあります。頭からしっぽまで食べられます。カルシウムを	② コッペパン ③焼きビーフンキャベツは現代人に特に必要だといわれるビタミンの宝庫です。その中でもビタミンしは暴飲暴食・スト		②白ごはん ③肉じゃが おしんこサラダには、つぼづけを小さく 切ったものが入っています。つぼづけ	②サフランライス ③チキンドリア ドリアは、ごはんの上にホワイトソースをかけ、オーブンで焼いたものです。イタリアの貴族、ドリア一族のためにパリのレストランが作った料理といわれています。給食では香辛料
だてめい 今立について 1 群もとになった。 もとになった。	②白ごはん ③沢煮椀 きびなごは鹿児島の特産物です。今日は油で揚げて、あまからいたれにからめてあります。頭からしっぽまで食べられます。カルシウムをしっかりとってじょうぶな体をつくりましょう。	④ぎょうざ 3個 ⑤きゅうりのボン酢和え ②コッペパン ③焼きビーフンキャベツは現代人に特に必要だといわれるビタミンの宝庫です。その中でもビタミンUは暴飲暴食・ストレスなどで負担をかけることの多い現代人の胃や肝臓を守ってくれます。 ③豚肉 ④ぎょうざ(豚肉, 鶏肉)	春分の日は国民の祝日 で「自然をたたえ、生	②白ごはん ③肉じゃが おしんこサラダには、つぼづけを小さく 切ったものが入っています。つぼづけ は大根を干して味をつけて作ります。つけ物は発酵食品なので、腸の中の良い菌をふやしてくれます。	②サフランライス ③チキンドリア ドリアは、ごはんの上にホワイトソースをかけ、オーブンで焼いたものです。イタリアの貴族、ドリア一族のためにパリのレストランが作った料理といわれています。給食では香辛料を入れて炊いたサフランライスに具をかけて金ペア/ださいか ③鶏肉
だてめい 今立に かき立に なる。 なもとになる をとになる をとになる をといる。 なもとになる をといる。 をと、 をといる。 をといる。 をといる。 をといる。 をといる。 をといる。 をといる。 をといる。 をといる。 をと、 をといる。 をといる。 をといる。 をといる。 をといる。 をといる。 をといる。 をといる。 をとい。 をといる。 をといる。 をといる。 をといる。 をといる。 をといる。 をといる。 をといる。 をとい。 をといる。 をと、 をと、 をと、 をと、 をと、 をと、 をと、 をと、	②白ごはん ③沢煮椀 きびなごは鹿児島の特産物です。今日は油で揚げて、あまからいたれにからめてあります。 即からしっぽまで食べられます。 カルシウムをしっかりとってじょうぶな体をつくりましょう。 ③豚肉 豆腐 ①牛乳 ⑤塩こんぶ ④きびなご ③にんじん 葉ねぎ	④ぎょうざ 3個 ⑤きゅうりのボン酢和え ②コッペパン ③焼きビーフンキャベツは現代人に特に必要だといわれるビタミンの宝庫です。その中でもビタミンしは暴飲暴食・ストレスなどで負担をかけることの多い現代人の胃や肝臓を守ってくれます。 ③豚肉 ④ぎょうざ(豚肉, 鶏肉) ①牛乳 ③にんじん ピーマン ③④にら	春分の日は国民の祝日	②白ごはん ③肉じゃが おしんこサラダには、つぼづけを小さく 切ったものが入っています。つぼづけは 大根を干して味をつけて作ります。つけ物は発酵食品なので、腸の中の良い菌をふやしてくれます。 ③豚肉 厚揚げ ①牛乳 ④わかめ ③さやいんげん ③④にんじん	②サフランライス ③チキンドリアドリアは、ごはんの上にホワイトソースをかけ、オーブンで焼いたものです。イタリアの貴族、ドリア一族のためにパリのレストランが作った料理といわれています。給食では香辛料を入れて炊いたサフランライスに具まかけて全ペア/ださいか。 ③第内 ①③牛乳 ③スキムミルク チーズ ④わかめ ③パセリ にんじん ④ブロッコリー
だてめい 今立 おもべくに食 もも調整とは食 おの客をもる おの客をもる は 3 群 4 群	②白ごはん ③沢煮椀 きびなごは鹿児島の特産物です。今日は油で揚げて、あまからいたれにからめてあります。頭からしっぽまで食べられます。カルシウムをしっかりとってじょうぶな体をつくりましょう。 ③豚肉 豆腐 ①牛乳 ⑤塩こんぶ (きびなご) ③にんじん 葉ねぎ ③ごぼう 大根 干し椎茸 (④しょうが) ⑤キャベツ	④ぎょうざ 3個 ⑤きゅうりのボン酢和え ②コッペパン ③焼きビーフンキャベツは現代人に特に必要だといわれるビタミンの宝庫です。その中でもビタミンしは暴飲暴食・ストレスなどで負担をかけることの多い現代人の胃や肝臓を守ってくれます。 ③豚肉 ④ぎょうざ(豚肉, 鶏肉) ①牛乳 ③にんじん ピーマン ③④にら ③もやし きくらげ にんにく ③・キャベツ 玉ねぎ しょうが ⑤きゅうり	春分の日は国民の祝日で「自然をたたえ、生物を大切にする日」です。 また、屋と夜の長さが	②白ごはん ③肉じゃが おしんこサラダには、つぼづけを小さく 切ったものが入っています。つぼづけは大根を干して味をつけて作ります。つけ物は発酵食品なので、腸の中の良い菌をふやしてくれます。 ③豚肉 厚揚げ ①牛乳 ④わかめ ③さやいんげん ③④にんじん ③玉ねぎ 糸こんにゃく ④つぼ漬け きゅうり	②サフランライス ③チキンドリアドリアは、ごはんの上にホワイトソースをかけ、オーブンで焼いたものです。イタリアの貴族、ドリア一族のためにパリのレストランが作った料理といわれています。給食では香辛料を入れて炊いたサフランライスに具まれたである。アンドキいか ③第内 ① 3 牛乳 ③スキムミルク チーズ ④わかめ ③パセリ にんじん ④ブロッコリー ③玉ねぎ しめじ コーン ④キャベツ 枝豆
たてめい 今立	②白ごはん ③沢煮椀 きびなごは鹿児島の特産物です。今日は油で揚げて、あまからいたれにからめてあります。頭からしっぽまで食べられます。カルシウムをしっかりとってじょうぶな体をつくりましょう。 ③豚肉 豆腐 ①牛乳 ⑤塩こんぶ ④きびなご ③にんじん 葉ねぎ ③ごぼう 大根 干し椎茸 ④しょうが ⑤キャベツ ②米 ④水あめ 砂糖	④ぎょうざ 3個 ⑤きゅうりのボン酢和え ②コッペパン ③焼きビーフンキャベツは現代人に特に必要だといわれるビタミンの宝庫です。その中でもピタミンしは暴飲暴食・ストレスなどで負担をかけることの多い現代人の胃や肝臓を守ってくれます。 ③豚肉 ④ぎょうざ(豚肉, 鶏肉) ①牛乳 ③にんじん ピーマン ③④にら ③もやし きくらげ にんにく ③・キャベツ 玉ねぎ しょうが	春分の日は国民の祝日で「自然をたたえ、生物を大切にする日」です。 また、屋と夜の長さが	②白ごはん ③肉じゃが おしんこサラダには、つぼづけを小さく 切ったものが入っています。つぼづけは 大根を干して味をつけて作ります。つけ物は発酵食品なので、腸の中の良い菌をふやしてくれます。 ③豚肉 厚揚げ ①牛乳 ④わかめ ③さやいんげん ③④にんじん ③玉ねぎ 糸こんにゃく	②サフランライス ③チキンドリアドリアは、ごはんの上にホワイトソースをかけ、オーブンで焼いたものです。イタリアの貴族、ドリア一族のためにパリのレストランが作った料理といわれています。給食では香辛料を入れて炊いたサフランライスに具まりは子舎ペア/ださいか (3)第内 (3)年乳 (3)スキムミルク チーズ (4)わかめ (3)パセリ にんじん (4)ブロッコリー (3)玉ねぎ しめじ コーン
たてめい 今立 1 群 2 群 3 群 4 群 5 群 6 おれ心ちるる おものをもる おれいちる おもいちる おものをもる おおよいちる	②白ごはん ③沢煮椀 きびなごは鹿児島の特産物です。今日は油で揚げて、あまからいたれにからめてあります。頭からしっぽまで食べられます。カルシウムなしょう。 ③豚肉 豆腐 ①牛乳 ⑤塩こんぶ ④きびなご ③にんじん 葉ねぎ ③ごぼう 大根 干し椎茸 ④しょうが ⑤キャベツ ②米 ④水あめ 砂糖 ③④油 ④ごま ③かつお節・昆布(だし) ③④酒 しょうゆ ④みりん	④ぎょうざ 3個 ⑤きゅうりのボン酢和え ②コッペパン ③焼きビーフンキャベツは現代人に特に必要だといわれるビタミンの宝庫です。その中でもビタミンしは暴飲暴食・ストレスなどで負担をかけることの多い現代人の胃や肝臓を守ってくれます。 ③豚肉 ④ぎょうざ(豚肉, 鶏肉) ①牛乳 ③にんじん ピーマン ③④にら ③もやし きくらげ にんにく ③④キャベツ 玉ねぎ しょうが ⑤きゅうり ②コッペパン ③ビーフン ④ぎょうざ(小麦粉) ⑥いちごジャム ③油 ごま油 ごま ④豚脂 ③中華だし しょうゆ ソース酒 こしょう ④ボン酢	春分の日は国民の祝日で「自然をたたえ、生物を大切にする日」です。 また、屋と夜の長さが	②白ごはん ③肉じゃが おしんこサラダには、つぼづけを小さく 切ったものが入っています。つぼづけは大根を干して味をつけて作ります。つけ物は発酵食品なので、腸の中の良い菌をふやしてくれます。 ③豚肉 厚揚げ ①牛乳 ④わかめ ③さやいんげん ③④にんじん ③玉ねぎ 糸こんにゃく ④つぼ漬け きゅうり ②米 ③じゃがいも ③④砂糖 ③油 ④ごま油 ごま ③みりん ③④しょうゆ ④酢	②サフランライス ③チキンドリアドリアは、ごはんの上にホワイトソースをかけ、オーブンで焼いたものです。イタリアの貴族、ドリア一族のためにパリのレストランが作った料理といわれています。給食では香辛料を入れて炊いたサフランライスに具まれば子舎ベア/ださいか ③ 第内 3スキムミルク チーズ ④わかめ ③パセリ にんじん ④ブロッコリー ③玉ねぎ しめじ コーン ④キャベツ 枝豆 2米 ③小麦粉 ④砂糖 ③マーガリン(乳不使用) ③④油 ④ごま ②サフランライスの素(アサリエキス・オイスターソース含む) ③がらスープコンソメ 塩 ③④こしょう ④しょうゆ 酢
たてめい 今立 おをもる おのをもる おのなる品 では 今立 おをもる おのをもる おのなる品 では 本がないる は子えな品 にエギに食 の味 養 で食 で食 で食 にないる においる においる においる にない といる にない といる においる にない といる といる にない といる にない といる にない といる といる といる といる といる といる といる といる といる とい	②白ごはん ③沢煮椀 きびなごは鹿児島の特産物です。今日は油で揚げて、あまからいだれにからめてあります。頭からしっぽまで食べられます。カルシウムをしっかりとってじょうぶな体をつくりましょう。 ③豚肉 豆腐 ①牛乳 ⑤塩こんぶ ④きびなご ③にんじん 葉ねぎ ③ごぼう 大根 干し椎茸(少しょうが) ⑤キャベツ ②米 ④水あめ 砂糖 ③④油 ④ごま ③かつお節・昆布(だし) ③・御酒 しょうゆ ④みりん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	④ぎょうざ 3個 ⑤きゅうりのボン酢和え ②コッペパン ③焼きビーフンキャベツは現代人に特に必要だといわれるビタミンの宝庫です。その中でもビタミンしは暴飲暴食・ストレスなどで負担をかけることの多い現代人の胃や肝臓を守ってくれます。 ③豚肉 ④ぎょうざ(豚肉, 鶏肉) ①牛乳 ③にんじん ピーマン ③④にら ③もやし きくらげ にんにく ③④キャベツ 玉ねぎ しょうが ⑤きゅうり ②コッペパン ③ビーフン ④ぎょうざ(小麦粉) ⑥いちごジャム ③油 ごま油 ごま (豚脂) ③中華だし しょうゆ ソース 酒 こしょう (水ン酢 ・	春分の日は国民の祝日で「自然をたたえ、生物を大切にする日」です。また、昼と夜の長さが同じになる日です。	②白ごはん ③肉じゃが おしんこサラダには、つぼづけを小さく 切ったものが入っています。つぼづけ は大根を干して味をつけて作ります。つけ物は発酵食品なので、腸の中の良い菌をふやしてくれます。 ③豚肉 厚揚げ ①牛乳 ④わかめ ③さやいんげん ③④にんじん ③玉ねぎ 糸こんにゃく ④つぼ漬け きゅうり ②米 ③じゃがいも ③④砂糖 ③油 ④ごま油 ごま ③みりん ③④しょうゆ ④酢 小学生 708 kcal 25.8 g 2.0g 中学生 752 kcal 29.8 g 2.4g 魚卵 豆 小魚 乳製品 きのこ 緑黄色野菜 その他の野菜 果物	②サフランライス ③チキンドリアドリアは、ごはんの上にホワイトソースをかけ、オーブンで焼いたものです。イタリアの貴族、ドリア一族のためにパリのレストランが作った料理といわれています。給食では香辛料を入れて炊いたサフランライスに具まれけて全ペマノださいか (3)第内 (3)年乳 (3)4年以上の人の人のアリリー (4)4年で、少校豆 (2)米 (3)小麦粉 (4)砂糖 (2)サフランライスの素(アサリエキス・オイスターソース含む) (3)がらスープコンソメ 塩 (3)(4)ことの 酢・小学生 (2)
たてめい 同つ にもついた食 も前をとし食 おれのな品 に平上に食 の味 養 では今 の味 養 では 今 の味 養 では 今 の味 養 では 今 の味 養 では 今 の味 を して品 月 の は かん	②白ごはん ③沢煮椀 きびなごは鹿児島の特産物です。今日は油で揚げて、あまからいたれにからめてあります。カルシウムをしっかりとってじょうぶな体をつくりましょう。 ③豚肉 豆腐 ①牛乳 ⑤塩こんぶ ④きびなご ③にんじん 葉ねぎ ③ごぼう 大根 干し椎茸 ④しょうが ⑤キャベツ ②米 ④水あめ 砂糖 ③④油 ④ごま ③かつお節・昆布(だし) ③④酒 しょうゆ ④みりん 小学生 592 kcal 22.7 g 2.2g 中学生 751 kcal 27.7 g 2.8g 魚卵 豆 乳製品 緑黄色野菜 果物 いも カデザート等の納品日、品名	 ④ぎょうざ 3個 ⑤きゅうりのボン酢和え ②コッペパン ③焼きビーフンキャベツは現代人に特に必要だといわれるビタミンの宝廉飲暴食・ストレスなどで負担をかけることの多い現代人の胃や肝臓を守ってくれます。 ③豚肉 ④ぎょうざ(豚肉, 鶏肉) ①牛乳 ③にんじん ピーマン ③④にら ③もやしきくらげにんにく ③・キャベツ 玉ねぎ しょうが ⑤きゅうり ②コッペパン ③ビーフン ④ぎょうざ(小麦粉) ⑥いちごジャム ③油 ごま 一次 ④豚脂 ③中華だししょうゆ ソース 酒 こしょう (小水) ④豚脂 ③中華だししょうゆ ソース 酒 こしょう (小水) ・中学生 604 kcal 24.3 g 2.3g 中学生 808 kcal 30.0 g 3.2g 魚卵 豆 豆製品 小魚 海そう 乳製品 果物 いち ・納入業者、後片づけについて 	春分の日は国民の祝日で「自然をたたえ、生物を大切にする日」です。また、昼と夜の長さが同じになる日です。	②白ごはん ③肉じゃが おしんこサラダには、つぼづけを小さく 切ったものが入っています。つぼづけ は大根を干して味をつけて作りま す。つけ物は発酵食品なので、腸 の中の良い菌をふやしてくれます。 ③豚肉 厚揚げ ①牛乳 ④わかめ ③さやいんげん ③④にんじん ③玉ねぎ 糸こんにゃく ④つぼ漬け きゅうり ②米 ③じゃがいも ③④砂糖 ③油 ④ごま油 ごま ③みりん ③④しょうゆ ④酢 小学生 708 kcal 25.8 g 2.0g 中学生 752 kcal 29.8 g 2.4g 魚卵 豆 小魚 乳製品 きのこ 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 又をよろしくお願いします。)	②サフランライス ③チキンドリア ドリアは、ごはんの上にホワイトソースをかけ、オーブンで焼いたものです。イタリアの貴族、ドリア一族のためにパリのレストランが作った料理といわれています。給食では香辛料を入れて炊いたサフランライスに具まかけて合べて/ださいか ③ 第内 ① ③牛乳 ③ スキムミルク チーズ ④わかめ ③ パセリ にんじん ④ ブロッコリー ③ 玉ねぎ しめじ コーン ④キャベツ 枝豆 ②米 ③小麦粉 ④砂糖 ③マーガリン(乳不使用) ③④油 ④ごま ②サフランライスの素(アサリエキス・オイスターソース含む) ③がらスープコンソメ 塩 ③④こしょう ④しょうゆ 酢・小学生 中学生 777 kcal 29.6 g 3.8g 魚 卵 豆 豆製品 小魚 果物 いち
たてめい 今立 おをもる おのをもる おのなる品 てギーに食 の味 養 で食 による は 4 群 5 群 6 群 他料 価 て品 で食い	②白ごはん ③沢煮椀 きびなごは鹿児島の特産物です。今日は油で揚げて、あまからいたれにからめてあります。頭からしっぽまで食べられます。カルシウムなしっかりとってじょうぶな体をつくりましょう。 ③豚肉 豆腐 ①牛乳 ⑤塩こんぶ (ゆきびなご) ③にんじん 葉ねぎ ③ごぼう 大根 干し椎茸 (少しょうが) ⑤キャベツ ②米 ④水あめ 砂糖 ③④油 ④ごま ③かつお節・昆布(だし) ③・過酒 しょうゆ (少みりん) 小学生 592 kcal 22.7 g 2.8g 無卵 豆乳品 緑黄色野菜 果物 いも フデザート等の納品日、品名、カアデザート等の納品日、品名、カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	④ぎょうざ 3個 ⑤きゅうりのボン酢和え ②コッペパン ③焼きビーフンキャベツは現代人に特に必要だといわれるビタミンの宝庫です。その中でもビタミンしは暴飲暴食・ストレスなどで負担をかけることの多い現代人の胃や肝臓を守ってくれます。 ③豚肉 ④ぎょうざ(豚肉, 鶏肉) ①牛乳 ③にんじん ピーマン ③④にら ③もやし きくらげ にんにく ③④キャベツ 玉ねぎ しょうが ⑤きゅうり ②コッペパン ③ビーフン ④ぎょうざ(小麦粉) ⑥いちごジャム ③油 ごま油 ごま (豚脂) ③中華だし しょうゆ ソース 酒 こしょう (水ン酢 ・	春分の日は国民の祝日で「自然をたたえ、生物を大切にする日」です。また、昼と夜の長さが同じになる日です。	②白ごはん ③肉じゃが おしんこサラダには、つぼづけを小さく 切ったものが入っています。つぼづけ は大根を干して味をつけて作ります。つけ物は発酵食品なので、腸の中の良い菌をふやしてくれます。 ③豚肉 厚揚げ ①牛乳 ④わかめ ③さやいんげん ③④にんじん ③玉ねぎ 糸こんにゃく ④つぼ漬け きゅうり ②米 ③じゃがいも ③④砂糖 ③油 ④ごま油 ごま ③みりん ③④しょうゆ ④酢 小学生 708 kcal 25.8 g 2.0g 中学生 752 kcal 29.8 g 2.4g 魚卵 豆 小魚 乳製品 きのこ 緑黄色野菜 その他の野菜 果物	②サフランライス ③チキンドリアドリアは、ごはんの上にホワイトソースをかけ、オーブンで焼いたものです。イタリアの貴族、ドリアー族のためにパリのレストランが作った料理といわれています。給食では香辛料を入れて炊いたサフランライスに具まわけて食べて/だまいか。 ③第四 ①③牛乳 ③スキムミルク チーズ ④わかめ ③パセリ にんじん ④ブロッコリー ③玉ねぎ しめじ コーン ④キャベツ 枝豆 ②米 ③小麦粉 ④砂糖 ③マーガリン(乳不使用) ③④油 ④ごま ②サフランライスの素(アサリエキス・オイスターソース含む) ③がらスープコンソメ 塩 ③④こしょう ④しょうゆ 酢・小学生 中学生 777 kcal 29.6 g 3.8g 魚 卵 豆 豆製品 小魚 果物 いち