

令和6年度



# 2月分給食予定献立表

**Aコース**  
(小学校)

鹿屋市立南部学校給食センター

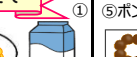
※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をすることがあります。★印は中学3年生によるリクエスト献立です。

| 日(曜)                           | 3日(月)                                                                                                                                       | 4日(火)                                                                                                                           | 5日(水)                                                                                    | 6日(木)                                                                                                        | 7日(金)                                                                                                                         |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こんだてめい                         |                                                                                                                                             |                                                                                                                                 |                                                                                          |                                                                                                              |                                                                                                                               |
| 今日の献立について                      | 「節分」は、季節の変わり目のごとで、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことです。日本では、寒い冬から暖かい春になる立春の前日に特に大切にされ、行事として今も伝えられています。昔の人々は、この日に悪いもの(鬼)がやってくると考え、それを追い払うために豆まきをするようになったそうです。 | 海そうは、陸上の草や木と同じように太陽の光を浴びて大きくなり、「果胞子(かほうし)」というタネを作り増えています。骨や歯の成長に欠かせないカルシウムなどのミネラルを多く含んだ食品です。一度に食べられる量はそれほど多くないので、毎日少しずつ食べたいですね。 | 豚みそは、鹿児島県の郷土料理のひとつです。材料はその名の通り、豚肉とみそですが、給食では、香りのいい野菜やピーナッツ、ごまなどを加えています。ごはんといっしょに食べてください。 | 「ちゃんぽん」は、肉や野菜などいろいろな材料を使った長崎県を代表する麺料理です。長崎の中華料理店の店主が、貧しい学生にボリュームがあり栄養のあるおいしい料理を食べさせたいという思いから生まれた料理だといわれています。 | トマトには、「トマトが赤くなる」という遺伝子があるほど、たっぷりの栄養が含まれています。免疫力を高めて病気から守ってくれたり、髪の毛や肌をきれいに保つ働きもあります。今日はたくさんのトマトを使ってイタリアの家庭料理「ミネストローネ」を作ってみました。 |
| おもに体を<br>つくる<br>ものになる<br>食品    | 1群 ③とり肉 ④まぐろフレーク ⑤大豆<br>2群 ①牛乳 ④脱脂粉乳 チーズ                                                                                                    | ③とり肉 卵 ④ぶた肉 ①牛乳 ④青のり                                                                                                            | ③とり肉 厚揚げ ④ぶた肉 大豆 みそ ①牛乳                                                                  | ③ぶた肉 いか ①牛乳                                                                                                  | ③④ベーコン ⑤きなこ ①牛乳 ④チーズ ⑤乳                                                                                                       |
| おもに体の<br>調子を整える<br>ものになる<br>食品 | 3群 ③④にんじん 4群 ③たまねぎ しめじ 枝豆 にんにく プルーン ④大根 きゅうり コーン                                                                                            | ③④にんじん ④小松菜 ③たまねぎ ③④にんにく ④白菜キムチ 干しいたけ たけのこ しょうが                                                                                 | ③④にんじん ④にら ③大根 干しいたけ こんにゃく ④ごぼう ④しょうが                                                    | ③葉ねぎ ③④にんじん ③キャベツ たまねぎ もやし きくらげ にんにく ④ごぼう きゅうり コーン                                                           | ③にんじん トマト 小松菜 ④パセリ ③キャベツ セロリ マッシュルーム ④たまねぎ ④コーン                                                                               |
| おもにエ<br>ネルギー<br>のもとになる<br>食品   | 5群 ②米 ③じゃがいも ⑤さとう 水あめ 6群 ③油 ④マヨネーズ(卵不使用)                                                                                                    | ②米 ③じゃがいも でんぶ ⑤さとう ④春雨 ③油 ③④ごま油                                                                                                 | ②米 ③じゃがいも さとう ②黒ごとう ③④油 ④ごま ピーナッツ                                                        | ②米 ③ちゃんぽん ③油 ごま油 ④ごまドレッシング(乳卵不使用)                                                                            | ②コッパパン ③マカロニ ④じゃがいも ⑤さとう ③⑤油 ④マーガリン                                                                                           |
| その他<br>調味料                     | ③アールグレンフリーカレーフレーク オールスパイス カレー粉 ワイン ケチャップ ソース ③④塩 こしょう                                                                                       | ③とりからスープ 塩 ③④酒 しょうゆ                                                                                                             | ③かつお節(だし) しょうゆ ③④みりん 酒                                                                   | ③とりからスープ 白湯(乳) 塩 こしょう ゼラチン 中華だし 酒 ③④しょうゆ                                                                     | ③チキンブイヨン しょうゆ ワイン ③⑤塩 ③④コンソメ こしょう                                                                                             |
| 栄養価                            | 小学生 708 kcal 24.3 g 1.9 g<br>中学生 873 kcal 29.1 g 2.6 g                                                                                      | 小学生 582 kcal 27.3 g 2.2 g<br>中学生 706 kcal 33.2 g 3.0 g                                                                          | 小学生 641 kcal 29.8 g 2.0 g<br>中学生 780 kcal 36.8 g 2.6 g                                   | 小学生 600 kcal 23.5 g 2.1 g<br>中学生 741 kcal 28.2 g 2.6 g                                                       | 小学生 614 kcal 21.4 g 2.5 g<br>中学生 741 kcal 25.4 g 3.0 g                                                                        |
| 家庭でとってほしい食品                    | 卵 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 雑穀類                                                                                                                   | 魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 果物 雑穀類                                                                                                           | 魚 卵 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物                                                                  | 魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類                                                                                  | 魚 卵 豆 小魚 海そう 果物 雑穀類                                                                                                           |

| 日(曜)                           | 10日(月)                                                                                     | 11日(火)                                          | 12日(水)                                                                                                        | 13日(木)                                                                                                              | 14日(金)                                                                                                                                |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こんだてめい                         |                                                                                            |                                                 |                                                                                                               |                                                                                                                     |                                                                                                                                       |
| 今日の献立について                      | キムチは韓国の漬物です。塩漬けにした野菜を唐辛子などの香辛料と一緒に漬けて作ります。野菜があまりとれなくなる寒い冬にも野菜が食べられるように、保存食として作られるようになりました。 | けんこく きなん ひ<br>建国記念の日                            | きびなごは、丸ごと食べられるので、成長期のみなさんに必要なカルシウムをたっぷりとることができます。苦手な人もたべやすいように油でカラリと揚げて、甘辛い味付けにしてみました。歯ごたえもあるので、よくかんで食べてください。 | きょうは、給食センターで「チョコチップケーキ」を焼きます。いつもの給食作りより手の込んだ作業なので、約3000個も焼くのはとても大変ですが、給食センターのみなで力を合わせて一生懸命作ります。みなさんよろこんでもらえますように... | カルシウムは骨を作るのに最も大切な栄養素で、成長期のみなさんには欠かせない栄養素です。しかし、日本人の食事にはカルシウムが不足しているといわれています。なので毎日の給食に牛乳が登場します。まだまだ寒い日が続きますが、しっかりと牛乳を飲んで、丈夫な体をつくりましょう。 |
| おもに体を<br>つくる<br>ものになる<br>食品    | 1群 ③ベーコン ④ぶた肉 卵 2群 ①牛乳                                                                     | ③④にんじん ④ほうれん草 ③たまねぎ きくらげ ④大豆もやし 白菜キムチ にんにく しょうが | ①牛乳 ④きびなご ③にんじん 水菜                                                                                            | ①④牛乳 ⑤ヨーグルト ③にんじん 葉ねぎ                                                                                               | ①牛乳 ③にんじん ブロッコリー トマト                                                                                                                  |
| おもに体の<br>調子を整える<br>ものになる<br>食品 | 3群 ③チンゲンサイ ③④にんじん ④ほうれん草 4群 ③たまねぎ きくらげ ④大豆もやし 白菜キムチ にんにく しょうが                              | ②米 ③春雨 ⑤さとう ③油 ③④ごま油 ④ごま                        | ②白米 根菜ねぎ えのきたけ しめじ ③かつお節(だし) とりからスープ 塩 ③④しょうゆ みりん ④酒                                                          | ③たまねぎ 白菜 もやし きくらげ 干しいたけ しょうが                                                                                        | ③たまねぎ マッシュルーム ④パイン もも みかん                                                                                                             |
| おもにエ<br>ネルギー<br>のもとになる<br>食品   | 5群 ②米 ③春雨 ⑤さとう 6群 ③油 ③④ごま油 ④ごま                                                             | ③とりからスープ 塩 こしょう 中華だし ③④しょうゆ                     | ②米 ④でんぶ ⑤さとう ③ごま ④油 ピーナッツ                                                                                     | ②揚げめん ③でんぶ ③④さとう ④小麦粉 はちみつ チョコチップ ③ごま油 ④油                                                                           | ②コッパパン ③じゃがいも 小麦粉 ④りんごゼリー ③マーガリン 油                                                                                                    |
| その他<br>調味料                     | ③とりからスープ 塩 こしょう 中華だし ③④しょうゆ                                                                | ③④しょうゆ                                          | ③かつお節(だし) とりからスープ 塩 ③④しょうゆ みりん ④酒                                                                             | ③とりからスープ 中華だし 酒 しょうゆ ソース 塩 こしょう ④ベーキングパウダー                                                                          | ③チキンブイヨン デミグラスソース ケチャップ ソース ワイン こしょう 塩 ビーフシュールウ                                                                                       |
| 栄養価                            | 小学生 568 kcal 23.0 g 2.8 g<br>中学生 684 kcal 27.6 g 3.8 g                                     | 魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類                | 小学生 634 kcal 28.9 g 1.9 g<br>中学生 770 kcal 35.3 g 2.6 g                                                        | 小学生 595 kcal 23.4 g 1.7 g<br>中学生 774 kcal 28.4 g 2.0 g                                                              | 小学生 572 kcal 23.1 g 2.5 g<br>中学生 704 kcal 27.7 g 3.2 g                                                                                |
| 家庭でとってほしい食品                    | 魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類                                                           | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも類            | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類                                                                                 | 豆 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類 雑穀類                                                                                       | 魚 卵 豆製品 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 雑穀類                                                                                                         |

| 日(曜)               | 17日(月)                                                                                                    | 18日(火)                                                                                                                        | 19日(水)                                                                                                     | 20日(水)                                                                                    | 21日(金)                                                                                                              |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こんだてめい             |                                                                                                           |                                                                                                                               |                                                                                                            |                                                                                           |                                                                                                                     |
| 今日の献立について          | 「豆まめみそ汁」には、すがたを変えた大豆がたくさん入っています。まずは、ゆで大豆、そして豆腐に油揚げ、豆乳です。最後にみそ汁に欠かせない味噌です。豆乳が入っていることで、まろやかなやさしい味に仕上がっています。 | 高野豆腐は、豆腐を寒い冬に外に置いて凍らせ、次にそのままゆかり溶かします。豆腐の中の氷がとけて、スポンジのようになります。これを何度か繰り返すと、豆腐の水分がなくなって、固い高野豆腐になるのです。今では、工場で冷凍庫を使って作られるようになりました。 | 「豚なんこつのみそ煮」は、ぶつ切りにしたなんづきの肉を油で炒め、焼酎で臭みをとった後、大根やこんにやくといっしょにやわらかく煮た料理です。黒砂糖と生姜をきかせた甘めのみそ味です。骨に気がつけながら食べてください。 | 「春巻き」の名前の由来は、元々立春の頃に新芽を出した野菜を具材にして巻いて作られていたからです。みんなで春野菜を巻いたものを食べて、新春を祝い、無病息災を願ったといわれています。 | ごまは、良質の脂質や、ビタミン、鉄分を多く含む栄養価の高い食品です。また、香りがよく、どんな料理に入れても味がよくなります。そのため、気まぐれにとや失敗をうまくかわかすようにすること「ごまかす」というようになったといわれています。 |
| おもに体をつくるものになる食品    | 1群 ③大豆 ④豆乳 ⑤豆腐 ⑥油揚げ<br>2群 ①牛乳 ③わかめ                                                                        | 1群 ③卵 ④高野豆腐 ⑤さつまあげ<br>2群 ③④とり肉 ④ぶた肉 ⑤大豆                                                                                       | 1群 ③ぶた肉 ④厚揚げ ⑤みそ<br>2群 ①牛乳 ④わかめ                                                                            | 1群 ③厚揚げ ④⑤ぶた肉<br>2群 ①牛乳                                                                   | 1群 ③ぶた肉 ④ミートボール ⑤白いんげん豆 ⑥レドキドニー ⑦まぐろフレーク<br>2群 ①牛乳 ③チーズ ④ひじき                                                        |
| おもに体の調子を整えるものになる食品 | 3群 ③にんじん ④葉ねぎ<br>4群 ③大根 ④⑤たまねぎ ⑥ごぼう                                                                       | 3群 ③にんじん ④葉ねぎ ⑤小松菜<br>4群 ⑤ブロッコリー                                                                                              | 3群 ③④にんじん<br>4群 ③大根 ④ごぼう ⑤こんにやく ⑥しょうが ⑦もやし ⑧きゅうり ⑨コーン                                                      | 3群 ③④にんじん<br>4群 ③干しいたけ ④枝豆 ⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿                 | 3群 ③たまねぎ ④マッシュルーム ⑤にんにく ⑥キャベツ ⑦きゅうり<br>4群 ③大根 ④ごぼう ⑤こんにやく ⑥しょうが ⑦もやし ⑧きゅうり ⑨コーン                                     |
| おもにエネルギーのもとになる食品   | 5群 ②米 ④さとう<br>6群 ④油                                                                                       | 5群 ②米 ③④さとう<br>6群 ④パン粉 ⑤でんぷん ⑥⑦油 ⑧ごま                                                                                          | 5群 ②米 ③④さとう ⑤黒さとう<br>6群 ④春雨 ⑤さとう ⑥油 ⑦ごま油 ⑧ごま                                                               | 5群 ②米 ③④でんぷん ⑤さとう<br>6群 ④小麦粉 ⑤春雨 ⑥⑦油 ⑧ごま油 ⑨油                                              | 5群 ②ツッパパン ③じゃがいも ④さとう<br>6群 ④油 ⑤マヨネーズ(卵不使用) ⑥ごま                                                                     |
| その他調味料             | ③かつお節(だし) ④しょうゆ ⑤みりん ⑥酒                                                                                   | ③酒 ④みりん ⑤⑥かつお節(だし) ⑦⑧⑨⑩しょうゆ ⑪⑫塩 ⑬こしょう                                                                                         | ③焼酎 ④⑤しょうゆ ⑥塩 ⑦りんご酢                                                                                        | ③中華だし ④酒 ⑤⑥しょうゆ ⑦塩                                                                        | ③ワイン ④しょうゆ ⑤ケチャップ ⑥ソース ⑦コンソメ ⑧⑨塩 ⑩こしょう                                                                              |
| 栄養価                | 小学生 661 kcal 28.1 g 2.2 g<br>中学生 819 kcal 34.1 g 3.0 g                                                    | 小学生 668 kcal 31.1 g 1.9 g<br>中学生 837 kcal 38.7 g 2.7 g                                                                        | 小学生 632 kcal 25.0 g 2.1 g<br>中学生 769 kcal 30.3 g 2.6 g                                                     | 小学生 627 kcal 22.1 g 1.7 g<br>中学生 750 kcal 26.4 g 2.1 g                                    | 小学生 603 kcal 25.1 g 2.8 g<br>中学生 860 kcal 31.6 g 3.8 g                                                              |
| 家庭でとってほしい食品        | 魚 卵 小魚 緑黄色野菜 きのこと類<br>その他の野菜 果物 いも類 雑実類                                                                   | 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類                                                                                                      | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 きのこと類 いも類                                                                            | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類 雑実類                                                         | 卵 豆製品 小魚 果物                                                                                                         |

| 日(曜)               |    | 25日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |        |       |     | 26日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |        |       | 27日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |        |       | 28日(金)                                                                                                                                                                                                          |          |        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |        |       |
|--------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|-------|
| こんだてめい             |    | <div>④①</div> <div>献立には番号がつけられています。その料理に使われている食材を載せています。</div> <div>②③</div> |        |       |     | <div>串良小こんだて</div> <div>⑤④</div> <div>⑤タルタルソース ④★コロコロチキン南蛮</div> <div>②③</div> |          |        |       | <div>⑤①</div> <div>④★甘夏サラダ</div> <div>②③★カレーうどん</div> |          |        |       | <div>④★のホイル焼き</div> <div>②③白玉団子汁</div> |          |        |       | <div>⑤①</div> <div>④ブロッコリーソーテー</div> <div>②③ベーコンチャウダー</div> |          |        |       |
| 今日の献立について          |    | 今日の給食は、串良小学校6年生、A班のみなさんが家庭科の授業の中で考えてくれた献立です。工夫した点は、五大栄養素がしっかりとれるように具だくさんの「豚汁」にしたところとです。リクエストの多かった「チキン南蛮」との組み合わせで、みなさんにもうこんでもらえそうですね！                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |       |     | うどんを作るときには、生地をこねた後必ず寝かせて休ませます。こねたばかりの生地は、小麦に含まれるグルテンというたんぱく質がなじまなくてかたくなっています。しばらく寝かせることで、グルテンのなじんだところがゆるんで、生地がやわらかく伸びやすくなるのです。                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |        |       | さばなどの背中の青い魚のあぶらには、体によいと言われるEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)がたくさん含まれています。血液をきれいにしたり、肥満を予防したりしてくれます。きょうの「ホイル焼き」の骨は、やわらかくなる処理がしてありますので、骨まで安心して食べてくださいな。                                                                                                                                                             |          |        |       | ブロッコリーという名前は、「小さい芽」という意味のイタリア語からきています。キャベツや菜の花と同じアブラナ科の野菜で、黄色い花が咲きます。主に花のつぼみの部分を食えますが、その下の茎の部分もとても栄養がありおいしいです。                                                                                                  |          |        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |        |       |
| おもに体をつくるものになる食品    | 1群 | 魚・肉・卵・豆・乳製品                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |       |     | ③ぶた肉 厚揚げ みそ<br>④とり肉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |        |       | ③とり肉 油揚げ<br>④さば みそ                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |        |       | ③白いんげん豆<br>④ベーコン ⑤大豆                                                                                                                                                                                            |          |        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |        |       |
|                    | 2群 | 牛乳・乳製品・小魚・海そう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |        |       |     | ①牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |        |       | ①牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |        |       | ①牛乳<br>⑤脱脂粉乳                                                                                                                                                                                                    |          |        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |        |       |
| おもに体の調子を整えるものになる食品 | 3群 | 緑黄色野菜 (色のこい野菜)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        |       |     | ③にんじん 葉ねぎ<br>④パセリ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |        |       | ③④にんじん                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |        |       | ③にんじん 小松菜 葉ねぎ                                                                                                                                                                                                   |          |        |       | ③にんじん パセリ<br>④ブロッコリー                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |        |       |
|                    | 4群 | その他の野菜・果物・きのこ類                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        |       |     | ③大根 ごぼう 干しいたけ<br>こんにゃく しょうが<br>④たまねぎ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |        |       | ③たまねぎ 根深ねぎ にんにく<br>しょうが<br>④キャベツ きゅうり あまなつ                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |        |       | ③白菜 干しいたけ                                                                                                                                                                                                       |          |        |       | ③たまねぎ しめじ<br>④コーン                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |        |       |
| おもにエネルギーのもとになる食品   | 5群 | こく類・いも類・さとう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |       |     | ②米 ③さとう ④でんぷん さとう<br>⑤タルタルソース(卵不使用)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |        |       | ②米 ③うどん ④さとう<br>⑤チョコドーナツ (乳・卵)                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |        |       | ②米 ③白玉団子<br>④さとう 米粉                                                                                                                                                                                             |          |        |       | ②コッパパン ③じゃがいも<br>小麦粉 ⑤さとう                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |        |       |
|                    | 6群 | 油脂(油類)・種実類                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |       |     | ③④油                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |        |       | ③④油                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |        |       | ③油                                                                                                                                                                                                              |          |        |       | ③生クリーム ③⑤油<br>③④マーガリン(乳不使用)                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |        |       |
| その他調味料             |    | だしや調味料など                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |       |     | ③かつお節(だし) みりん<br>③④しょうゆ<br>④塩 こしょう 米酢                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |        |       | ③かつお節・昆布(だし) カレー粉 ゼラチン<br>アレルギーフリー・カレーフレーク ケチャップ<br>ソース ③④塩 ④こしょう しょうゆ 米酢                                                                                                                                                                                                                                      |          |        |       | ③かつお節(だし) しょうゆ 酒<br>塩 ④みりん                                                                                                                                                                                      |          |        |       | ③コンソメ ③④こしょう<br>④⑤塩 ④⑤しょうゆ<br>⑤ココアパウダー                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |        |       |
| 栄養価                |    | 小学生                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | エネルギー  | たんぱく質 | 塩分  | 小学生                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 664 kcal | 30.1 g | 2.6 g | 小学生                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 625 kcal | 19.1 g | 2.2 g | 小学生                                                                                                                                                                                                             | 699 kcal | 29.9 g | 1.9 g | 小学生                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 625 kcal | 20.6 g | 2.1 g |
|                    |    | 中学生                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | (kcal) | (g)   | (g) | 中学生                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 780 kcal | 36.4 g | 2.8 g | 中学生                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 737 kcal | 22.6 g | 2.6 g | 中学生                                                                                                                                                                                                             | 801 kcal | 33.1 g | 2.2 g | 中学生                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 754 kcal | 24.5 g | 3.0 g |
| 家庭でとってほしい食品        |    | 家庭でとりましょう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |       |     | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう<br>果物 種実類                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |        |       | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう<br>緑黄色野菜 きのこ類 いも類 種実類                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |        |       | 卵 豆 乳製品 小魚 海そう<br>その他の野菜 果物 いも類 種実類                                                                                                                                                                             |          |        |       | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう<br>その他の野菜 果物 種実類                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |        |       |

※今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけについては、下表のとおりです。(検収をよろしく願います。)

| 日(曜)  | 品名        | 納入業者           | 後片付け  | 日(曜)  | 品名          | 納入業者        | 後片付け  |
|-------|-----------|----------------|-------|-------|-------------|-------------|-------|
| 3(月)  | 福豆        | 給食センター         | 学校で処分 | 25(火) | タルタルソース     | 給食センター      | 学校で処分 |
| 7(金)  | 黒豆きなこクリーム | 給食センター         | 学校で処分 | 26(水) | ポンデドーナツ     | 業者          | 学校で処分 |
| 13(木) | ヨーグルト     | 業者             | 業者    | 27(木) | ホイル焼きの「ホイル」 | 入ってきた食缶に入れる |       |
|       | ケーキの「カップ」 | 入ってきた食缶に重ねて入れる |       | 28(金) | マッシュルーム     | 給食センター      | 学校で処分 |