

月		火		水		木		金			
<p>献立の配膳図</p>		<p>今月使用する加工食品について</p> <p>メープルゼリー 砂糖・メープルシロップ・寒天・香料・着色料・酸味料</p> <p>香巻き 豚肉・にんじん・たけのこ・キャベツ・玉ねぎ・片栗粉・春雨・砂糖・油・小麦粉</p>		<p>8</p> <p>① 紅白なます ② さつまいも</p>		<p>9</p> <p>① 米粉パン ② 豚キムチうどん</p>		<p>10</p> <p>① 麦ごはん ② つくね入り中華スープ</p>		<p>11</p> <p>① 鶏肉 ② 豚肉 ③ 鶏肉</p>	
1群	肉・魚・卵・豆・豆腐製品	鶏肉・パン粉・しょうゆ	② 鶏肉② かまぼこ③ 油揚げ	② 豚肉② 油揚げ	② つくね③ 鶏肉	2群	牛乳	2群	牛乳		
2群	牛乳・乳製品・小魚・海そう	塩・しょうが・香辛料・でんぷん	① 牛乳① しらす干し	牛乳	牛乳	3群	緑黄色野菜	3群	②③ にんじん③ ビーマン		
3群	体の調子を整える食品		① 大根の葉②③ にんじん② しゆんぎく	②③ にんじん② にら	② 白菜② えのきたけ② しいたけ② 白菜キムチ	4群	淡色野菜・果物	4群	② 白菜② えのきたけ② きり③ 玉ねぎ		
4群	体の調子を整える食品	トマト・玉ねぎ・りんご・にんじん・セロリ・酢・塩・砂糖・香辛料	① 大根の葉②③ にんじん② しゆんぎく	② きり② えのきたけ② しいたけ② 白菜キムチ	③ きゅうり③ 切り干し大根	5群	熱や力のもとになる食品	5群	① 米① 麦③ じゃがいも③ さとう		
5群	熱や力のもとになる食品	穀類・芋類・さとう	① 米粉② 山芋③ 砂糖	① 米粉パン② うどん	① 米① 麦③ じゃがいも③ さとう	6群	油	6群	②③ ごま油③ 油		
エネキー(kcal)	小学校の栄養価	中学校の栄養価	565	670	565	704	640	768			
たんぱく質(g)			20.5	23.8	23.9	29.2	21.8	25.7			
<p>今月の業者配送はありません。ソースの袋やジャムなどのごみはセンターで回収します。各クラスひとまとめにして、コンテナに入れてください。</p>		<p>14</p> <p>① 黒糖パン ② とろろ汁</p>		<p>15</p> <p>① 麦ごはん ② マカロニスープ</p>		<p>16</p> <p>① 食パン 2枚 ② ウィナーと大豆のケチャップ煮</p>		<p>17</p> <p>① すし飯 ② 青のりのすまし汁</p>			
1群		② 豚肉③ 小豆	② ウィナー③ かんばち③ 大豆	② ウィナー② 大豆③ かつお	② 豆腐② かまぼこ③ 油揚げ③ 豚肉③ 大豆ミート	2群		2群	牛乳② おきり		
2群		牛乳	牛乳	牛乳③ チーズ	牛乳② おきり	3群		3群	②③ にんじん		
3群		②③ にんじん	②③ にんじん② パセリ	②③ にんじん② トマト② パセリ	②③ にんじん	4群		4群	② 玉ねぎ② えのきたけ② たけのこ③ しいたけ③ 枝豆		
4群		② ごぼう② 大根② しめじ② 菜の花	② 玉ねぎ② しめじ② コーン② キャベツ③ 枝豆	② 玉ねぎ② しめじ③ キャベツ③ きゅうり③ コーン	② 玉ねぎ② えのきたけ② たけのこ③ しいたけ③ 枝豆	5群		5群	① 米③ 砂糖		
5群		① 黒糖パン② 山芋③ 白玉③ さとう	① 麦② マカロニ③ 小麦粉	① 食パン② じゃがいも② さとう	③ 油③ ごま	6群		6群	③ 油③ ごま		
エネキー(kcal)		584	771	617	740	643	873	571	701		
たんぱく質(g)		21.4	27.2	28.2	33.3	28	39.4	21.7	25.4		
<p>20</p> <p>③ デコポンサラダ</p> <p>① 麦ごはん ② ミートボールカレー</p>		<p>21</p> <p>③ 桜島 小みかんゼリーポンチ</p> <p>① ミルクパン ② 担々麺</p>		<p>22</p> <p>③ じゃこどひじきのふりかけ</p> <p>① 麦ごはん ② 高野豆腐の卵とじ</p>		<p>23</p> <p>③ さっぱりレモンサラダ ④ メープルジャム</p> <p>① コッパン ② ビーンズクリームスープ</p>		<p>24</p> <p>③ 揚げ春巻き</p> <p>① キムチチャーハン ② わかめスープ</p>			
1群	② ミートボール② 金時豆	② 豚肉② 赤みそ	② 鶏肉① だんご② 卵② 高野豆腐③ かつおぶし	② ベーコン② ミックスビーンズ② 白豆	① 豚肉② 豆腐③ 春巻き	2群		2群	牛乳② わかめ		
2群	牛乳② スキムミルク② チーズ	① 牛乳	牛乳③ ひじき③ しらす干し	② 牛乳② 生クリーム② チーズ	牛乳② わかめ	3群		3群	①② にんじん		
3群	②③ にんじん	② チンゲンサイ	② にんじん	②③ にんじん② パセリ	①② にんじん	4群		4群	① キムチ① 枝豆② 玉ねぎ② えのきたけ		
4群	② 玉ねぎ② グリンピース② りんご③ デコポン ③ キャベツ③ きゅうり	② 菜の花② きり② 玉ねぎ② もやし ③ パインアップル③ みかん	② 玉ねぎ② キャベツ② きめぎや	② 玉ねぎ② コーン③ キャベツ③ きゅうり③ レモン	① キムチ① 枝豆② 玉ねぎ② えのきたけ	5群		5群	① 米① 麦		
5群	① 米① 麦② じゃがいも③ 砂糖	① ミルク② ラーメン② 砂糖③ 桜島小みかんゼリー③ ナタデコ	① 米① 麦③ 砂糖	① コッパン② じゃがいも② 小麦粉③ 砂糖	① 米① 麦	6群		6群	①② ごま油①② ごま③ 油		
エネキー(kcal)	656	791	590	698	581	726	647	757			
たんぱく質(g)	20.2	23.6	26.2	29.9	20.6	24.8	22.8	26.5			
<p>27</p> <p>③ 白菜のおかか和え</p> <p>① 茶飯 ② 桜島大根と豚肉のみそ煮</p>		<p>28</p> <p>③ 鹿兒島産チキンカツ ④ 油系キャベツ ⑤ マイティソース</p> <p>① バーガーパン ② 鹿兒島たっぶりコンソメスープ</p>		<p>29</p> <p>③ わかめともしじの酢の物</p> <p>① さつまいも ② 菜の花のすまし汁</p>		<p>30</p> <p>③ スナップエンドウのゴマドレサラダ</p> <p>① 米粉パン ② 地元野菜入りシチュー</p>		<p>31</p> <p>③ いすずみのかば焼き風 ④ さつまいも</p> <p>① まめごうごはん ② ふるさと豚汁</p>			
1群	② 豚肉② 中揚げ② 菜のみそ② かつおぶし	② 桜島 鶏肉だんご③ 鶏肉	① 鶏肉① さつまいも① 卵② つくね② 豆腐	② 鶏肉② 白花豆	② 豚肉② 中揚げ② 菜のみそ③ いすずみ	2群		2群	牛乳		
2群	牛乳	牛乳	牛乳③ わかめ	② 牛乳② チーズ② 生クリーム② スキムミルク	牛乳	3群		3群	② にんじん② 菜の花		
3群	②③ にんじん	② にんじん② 小松菜	①②③ にんじん② 菜の花	②③ にんじん② かぼちゃ② パセリ	② にんじん② 菜の花	4群		4群	① まめごうごはん		
4群	② 桜島 大根② こんにゃく② ごぼう③ 白菜③ きゅうり	② 大根② 白菜④ キャベツ	① たけのこ① ごぼう① きめぎや① しいたけ② 大根② えのきたけ③ キャベツ③ もやし	② 玉ねぎ③ スナップエンドウ③ キャベツ③ きゅうり③ コーン	① まめごうごはん	5群		5群	① 米② じゃがいも③ 片栗粉③ 砂糖④ さつまいも		
5群	① 米② 砂糖	① バーガーパン② さつまいも	① 米①③ 砂糖	① コッパン② じゃがいも② 小麦粉③ 砂糖	① 米② じゃがいも③ 片栗粉③ 砂糖④ さつまいも	6群		6群	③ 油③ ごま		
エネキー(kcal)	585	697	556	665	629	792	683	705			
たんぱく質(g)	24.9	29.1	21.3	24.8	27.1	33.3	28.6	30.1			
<p>今日の鹿兒島産の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お茶 ・豚肉 ・焼酎 ・中揚げ ・桜島大根 ・にんじん ・こんにゃく ・ごぼう ・白菜 ・きゅうり ・かつおぶし 		<p>鹿兒島産の食材だけを使用してチキンカツバーガーとコンソメスープを作りましょう。お楽しみに♪</p>		<p>鹿兒島産ではちしき寿司のことを「すもじ」といいます。さつまいもは特徴は高級な食材は使わずに身近な食材や旬の食材を使用しています。昔から鹿兒島のお祝い寿司として親しまれてきました。</p>		<p>スナップエンドウの魅力はなんといっても強い甘みとしゃきしゃきの歯ごたえです。新鮮なものは水分が多く、折るとぽきっと音がします。</p>		<p>まめごうごはん ・豚肉 ・中揚げ ・にんじん ・大根 ・こんにゃく ・里芋 ・菜の花 ・いすずみ ・さつまいも</p>			
<p>鹿兒島の伝統野菜「桜島大根」</p> <p>鹿島大根は世界一大きな大根としてギネスブックに登録されています。現在のギネス記録は長さ「31.1kg」胴回り「119cm」です。</p>		<p>鹿兒島産の食材だけを使用してチキンカツバーガーとコンソメスープを作りましょう。お楽しみに♪</p>		<p>鹿兒島産ではちしき寿司のことを「すもじ」といいます。さつまいもは特徴は高級な食材は使わずに身近な食材や旬の食材を使用しています。昔から鹿兒島のお祝い寿司として親しまれてきました。</p>		<p>スナップエンドウの魅力はなんといっても強い甘みとしゃきしゃきの歯ごたえです。新鮮なものは水分が多く、折るとぽきっと音がします。</p>		<p>生産量国内2位！まめごう</p> <p>給食に初めて登場！いすずみ</p>			
<p>味わう学校給食週間</p>		<p>鹿兒島産の食材だけを使用してチキンカツバーガーとコンソメスープを作りましょう。お楽しみに♪</p>		<p>鹿兒島産ではちしき寿司のことを「すもじ」といいます。さつまいもは特徴は高級な食材は使わずに身近な食材や旬の食材を使用しています。昔から鹿兒島のお祝い寿司として親しまれてきました。</p>		<p>スナップエンドウの魅力はなんといっても強い甘みとしゃきしゃきの歯ごたえです。新鮮なものは水分が多く、折るとぽきっと音がします。</p>		<p>かつおの直皮でおなじみのかば焼き風の味付けにします。お楽しみに♪</p>			