



2007年 3月号

今月のこんだて



鹿屋市立
輝北学校給食センター

日曜	主食	牛乳	主菜・副菜	主な食品のなまえ			栄養価		家で食べてほしい食品
				血や肉になるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子を整えるもの	小学校 エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	中学校	
1 (木)	さつますもじ		鶏の唐揚げ 菜の花かきたま <small>市成小学校で栽培された干し椎茸が使われます。</small>	とりにく さつまあげ あぶらあげ たまご しらすぼし ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ ゴマ だいずあぶら	にんじん きぬさや なばな ごぼう たけのこ きりぼしだいこん にんにく しょうが	691 31.6	850 37.9	魚介類 豆・豆製品類 野菜類 くだもの類
2 (金)	奄美の鶏飯		(鶏飯の具、山川漬け、鶏ガラスープ) 春巻き オレンジゼリー	とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう だいずあぶら オレンジゼリー	にんじん きぬさや ほししいたけ たけのこ しょうが	725 26.6	854 31.7	海藻類 卵類 きのこ類 野菜類
5 (月)	ごはん		チーズささみカツ みそ汁 野菜のごま和え	とりささみ チーズ うすあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも ゴマ ゴまあぶら	ほうれんそう こまつな にんじん キャベツ だいこん	646 25	775 27.8	魚介類 豆・豆製品類 野菜類 卵類
6 (火)	わかめごはん		いかと大根の煮物 りんご うまかってん	いか うすあげ わかめ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう じゃがいも	こんにゃく にんじん いんげん だいこん たけのこ りんご	669 25.4	796 29.7	肉類 卵類 野菜類 乳製品類
7 (水)	レーズンパン		タンドリーチキン ゆで野菜(ドレッシング) トマトと卵のスープ	とりにく ベーコン たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	レーズンパン じゃがいも かたくりこ ゴマ ドレッシング	にんじん いんげん トマト パセリ たまねぎ キャベツ レタス	642 32.4	798 39.2	魚介類 海藻類 豆・豆製品類 野菜類
8 (木)	チキンライス		コーンクリームスープ スイートポテト	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ マーガリン パター	にんじん パセリ たまねぎ グリーンピース コーン	747 23.7	909 28.6	卵類 豆・豆製品類 野菜類 魚介類
9 (金)	キムチチャーハン		揚げ餃子 春雨スープ	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ むぎ はるさめ ゴマ ゴまあぶら	にんじん ピーマン こまつな はくさいキムチ ほししいたけ キャベツ セロリー	683 22.6	852 27.5	小魚類 卵類 野菜類 乳製品類
12 (月)	お赤飯		オレンジ鶏 野菜のおかかあえ わかめのおすまし	とりにく あずき かつおぶし とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ かたくりこ だいずあぶら	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ	646 28.4	763 33.1	芋類 魚介類 卵類 野菜類
13 (火)	ごはん		鮭のマヨネーズ焼き ミニトマト みそ汁	さけ あぶらあげ こなチーズ わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも マヨネーズ	にんじん ほうれんそう ミニトマト たまねぎ コーン だいずもやし	706 28	卒業式	肉類 豆・豆製品類 卵類 きのこ類
14 (水)	黒砂糖パン		魚のラビゴットソースがけ フワフワスープ	しいら ベーコン たまご こなチーズ	くるごとうパン こむぎこ さとう パンこ サラダあぶら	にんじん トマト パセリ きゅうり たまねぎ	649 31.9	822 38.7	乳製品類 海藻類 野菜類 くだもの類
15 (木)	ごはん		豚肉と干し大根の味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物	ぶたにく あつあげ わかめ しらすぼし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら	こんにゃく にんじん いんげん わりぼしだいこん たけのこ だいずもやし きゅうり	624 23.9	766 28.9	魚介類 豆・豆製品類 きのこ類 くだもの類
16 (金)	ごはん		つわの卵とじ 五目呉汁	ぶたにく とうふ たまご だいず とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも サラダあぶら	にんじん はねぎ つわぶき たけのこ キャベツ ごぼう ほししいたけ	633 27	783 33.1	魚介類 野菜類 乳製品類 くだもの類
19 (月)	ごはん		厚揚げの中華煮 干し大根とひじきのサラダ	あつあげ とりにく ツナ ひじき ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん グリンピース はくさい ほししいたけ たけのこ たまねぎ しょうが	649 28.9	781 30.6	魚介類 卵類 芋類 きのこ類
20 (火)	ごはん		ドライカレー 野菜のコンソメスープ	ぎゅうミンチ ぶたミンチ だいず ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ じゃがいも	にんじん こまつな たまねぎ レーズン キャベツ にんにく しょうが	753 26.6	912 31.4	魚介類 野菜類 くだもの類 卵類
22 (木)	ごはん		鮭のマヨネーズ焼き ミニトマト みそ汁	さけ あぶらあげ わかめ こなチーズ	こめ じゃがいも マヨネーズ	にんじん ほうれんそう ミニトマト たまねぎ コーン だいずもやし	卒業式 864 33.1		肉類 豆・豆製品類 卵類 きのこ類

都合により、献立を変更する場合があります。ご了承下さい。



卒業、おめでとう!

今年度も、残りひと月となりました。中学3年生にとっては、最後の学校給食になりますね。2月に引き続き、リクエストのあったメニューを中心に計画しています。残りわずかですが、友だちや先生方と、楽しい給食

お知らせ~ありがとう!~

先日、市成小学校から“干し椎茸”をいただきました。一昨年、児童のみなさがコマ打ちし、育てたものです。1日(木)の給食で使用します。