3月　献立予定表

令和7年度　　給食目標：給食について反省しよう　　鹿児島市立西陵小学校

日 曜	献立名	使用する食品名						エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
		おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる		調味料他		
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質			
2 月	牛乳		ぎゅうにゅう					595 キロカロリー 28.3 グラム	干し大根は大根を干した食品です。干すことで栄養価が高くなります。よくかんで食べましょう。
	親子どんぶり	とりにく、かまぼこ、あぶらあげ、たまご		しょうが、しいたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	こめ、むぎ、さとう、でんぷん		かつお節、しょうゆ、酒、シママース		
	干し大根のカミカミ炒め	さつまあげ		だいこん、にんじん、インゲン	さとう、	ごま、ごまあぶら	みりん、しょうゆ、酢		
3 火	牛乳		ぎゅうにゅう					592 キロカロリー 23.4 グラム	おさつチップスは思い出の給食として取り入れました。さつまいもを給食室で切って揚げて作ります。
	ミルクパン				ミルクパン				
	煮込みうどん	とりにく、さつまあげ、あぶらあげ		たまねぎ、にんじん、ねぎ、はくさい、しいたけ	うどん		出し昆布、かつお節、みりん、しょうゆ、塩		
	おさつチップス				さつまいも	あぶら	塩		
	いちごゼリー				いちごゼリー				
4 水	牛乳		ぎゅうにゅう					594 キロカロリー 25.6 グラム	今日は5年2組の久保田さんの考えたみそ汁を取り入れました。食べると元気いっぱいになります。
	ごはん				こめ				
	5年生の元気みそ汁	とうふ、あぶらあげ、みそ	わかめ	えのきたけ、こんにゃく、にんじん		ごま	かつお節		
	いわしみぞれ煮 白菜の煮びたし	いわし		だいこん、こまつな、はくさい、にんじん	さとう	ごまあぶら	しょうゆ、みりん		
5 木	牛乳		ぎゅうにゅう					609 キロカロリー 27.8 グラム	今日は，1月に6年3組のみなさんが考えてくれた献立を取り入れました。夢のメロンパンを取り入れました。
	メロンパン				メロンパン				
	チキンのシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう、スキムミルク、チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、しめじ	じゃがいも、こめこ	あぶら	こしょう、野菜コンソメ、鶏がらスープ、塩		
	アスパラのソテー	ベーコン		アスパラガス、キャベツ、にんじん		ごまあぶら	しょうゆ、塩、こしょう		
9 月	牛乳		ぎゅうにゅう					686 キロカロリー 26.9 グラム	今日は1月に6年4組をはじめ，多くの6年生が考えてくれた献立を取り入れています。大人気のから揚げを給食室で味付けをしておいしく作ります。
	ごはん				こめ				
	豚汁	ぶたにく、あぶらあげ、みそ、おから		だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、しょうが	じゃがいも		さば節		
	鶏唐揚げ はりはり漬け	とりにく	こんぶ	にんにく、だいこん、にんじん	でんぷん、こめこ、さとう	ごまあぶら、あぶら	塩、こしょう、ワイン、しょうゆ		
10 火	牛乳		ぎゅうにゅう					624 キロカロリー 32.4 グラム	タイピーエンは熊本県の郷土料理です。肉や野菜，春雨を使って作ります。
	ミルクパン				ミルクパン				
	タイピーエン	ぶたにく、いか、かまぼこ		にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、キャベツ、もやし、にら	はるさめ	あぶら、ごま、ごまあぶら	酒、鶏がらスープ、白湯、塩、こしょう		
	肉団子 即席漬け	にくだんご（とり・ぶた）		はくさい、にんじん			しょうゆ、しお		
11 水	牛乳		ぎゅうにゅう					668 キロカロリー 26.0 グラム	カレーは6年生の思い出の給食から取り入れました。小学校のカレーを味わってください。
	麦ごはん チキンカレー	とりにく	チーズ	にんじん、たまねぎ、えだまめ、にんにく、りんご	むぎ、こめ、じゃがいも	あぶら	ワイン、カレー粉、チキンブイヨン、カレーフレーク、ケチャップ、ソース		
	ほうれん草とコーンのごま炒め	かつお		にんじん、とうもろこし、ほうれんそう、もやし		あぶら、ごま	酒、エッグケアマヨネーズ、しょうゆ		
12 木	牛乳		ぎゅうにゅう					588 キロカロリー 27.8 グラム	食事の前には手を洗っていますか。手を石けんで丁寧に洗って，きれいなハンカチで拭く習慣をつけましょう。
	食パン りんごジャム				しょくパン、りんごジャム				
	白菜とウインナーのスープ	ウインナー		にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ	じゃがいも		ワイン、鶏がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう		
	チキンのピザソース炒め	とりにく		にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ	さとう	あぶら	ワイン、トマトピューレ、ピザソース、ソース、塩、こしょう		
13 金	牛乳		ぎゅうにゅう					612 キロカロリー 23.9 グラム	今日は1月に6年2組のみなさんが考えてくれた竹の子いっぱいのマーボー竹ちゃんを取り入れました。春を感じる献立です。
	ごはん				こめ				
	マーボー竹ちゃん	ぶたひきにく、あつあげ、みそ		にんにく、しょうが、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、しいたけ、たけのこ	さとう、でんぷん	あぶら、ごまあぶら	トウバンジャン、みりん、しょうゆ		
	白菜の塩昆布あえ		こんぶ	はくさい、こまつな		ごまあぶら、ごま	しょうゆ		

＊急な献立・材料の変更がある場合がありますのでご了承ください。今月は5年生のみそ汁，6年生のリクエスト給食を取り入れています。

3月　献立予定表

令和7年度　　給食目標：給食について反省しよう　　鹿児島市立西陵小学校

日曜	献立名	使用する食品名 おもに体をつくるもとになる たんぱく質	おもに体をつくるもとになる 無機質	おもに体の調子を整える ビタミン	おもにエネルギーのもとになる 炭水化物	おもにエネルギーのもとになる 脂質	調味料他	エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
16 月	牛乳		ぎゅうにゅう					652 キロカロリー 27.5 グラム	今日のみそ汁は5年1組の吉永さんが考えたさかなクンみそ汁です。タルメという魚を使用しています。
	ごはん				こめ				
	5年生のさかなクンみそ汁	タルメ、あぶらあげ、みそ	わかめ	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ	じゃがいも		出し昆布		
	ハンバーグ ブロッコリー	ハンバーグ（ぶた・とり）		ブロッコリー		あぶら	塩		
17 火	牛乳		ぎゅうにゅう					615 キロカロリー 27.1 グラム	6年生のリクエストにあがっているABCスープを取り入れています。楽しく食べましょう。
	セルフツナサンド	かつお		とうもろこし、キャベツ、ごぼう	ミルクパン	エッグケアマヨネーズ	しょうゆ		
	ABCスープ	ベーコン		にんじん、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ	じゃがいも、マカロニ	あぶら	ワイン、鶏がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう		
18 水	牛乳		ぎゅうにゅう					611 キロカロリー 26.8 グラム	今日は1月に6年1組のみなさんが考えてくれた栄養のバランスがよく，元気に過ごせる献立を取り入れています。
	ごはん				こめ				
	肉じゃが	ぎゅうにく、あつあげ		しょうが、にんじん、たまねぎ、しらたき	じゃがいも、インゲン、さとう	あぶら	かつお節、みりん、しょうゆ		
	黒酢炒めなます		こんぶ	だいこん、にんじん	さとう	ごま、ごまあぶら	黒酢、しょうゆ、す		
19 木	牛乳		ぎゅうにゅう					651 キロカロリー 26.5 グラム	食育の日の献立はシークレット給食です。多くの6年生が考えた夢の献立です。何の料理か分かりますか。
	シークレットきゅうしょく	きなこ			コッペパン、さとう	あぶら	塩		
	6年生の「夢の給食献立」	とりにく		にんじん、たまねぎ、セロリ、れんこん、えだまめ、トマト、にんにく、しょうが	フジリ、じゃがいも、さとう	あぶら	こしょう、塩、ワイン、ソース、デミグラスソース、鶏がらスープ		
				みかん、もも、りんご、レモン	いちご＆ブルーベリーゼリー				
23 月	牛乳		ぎゅうにゅう					709 キロカロリー 29.4 グラム	苦手な食べ物にチャレンジして一生懸命食べたり，やさしい言葉をかけてくれたり西陵小学校のみなさんに感謝しています。一年間ありがとうございました。
	ごはん				こめ				
	春野菜のごま汁	あぶらあげ、みそ		たけのこ、にんじん、だいこん、ごぼう、なのはな、ねぎ、しょうが	じゃがいも	ごま	さば節		
	ステーキ炒め	ぎゅうにく		にんにく、たまねぎ、パプリカ	はちみつ	あぶら	ワイン、みりん、しょうゆ、酢、塩		
	デザート				デザート				

＊急な献立・材料の変更がある場合がありますのでご了承ください。今月は5年生のみそ汁，6年生のリクエスト給食を取り入れています。