



# 令和6年 3月 献立予定表 (B)

薩摩川内市立川内学校給食センター

| 日<br>曜  | こ ん だ て 名     |        |                                        | おもにエネルギー<br>のもとになる食品                                           | おもに体をつくる<br>もとになる食品                                      | おもに体の調子を<br>整えるもとになる食品                                                            | 調味料など                                                                     | えいようか           |              | 下線が引いてある食品の主な原材料<br>【特定原材料8品目(しょうゆ由来の小麦は除く)】                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------|---------------|--------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | 主 食           | 牛<br>乳 | お か ず                                  |                                                                |                                                          |                                                                                   |                                                                           | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1<br>金  | ①わかめごはん★<br>  | ②牛乳    | ③根菜ごま汁<br>④とんかつ                        | ①こめ おおむぎ<br>③ごま<br>④なたねあぶら                                     | ①わかめごはんのぐ<br>②ぎゅうにゅう<br>③とりにく あつあげ<br>むぎみそ こめみそ<br>④とんかつ | ③だいこん にんじん<br>だいずもやし<br>ごぼう はねぎ                                                   | ④かつおぶし                                                                    | 670<br>773      | 25.2<br>28.3 | わかめごはんの具<br>わかめ 還元水あめ 食塩 昆布エキス<br>酵母エキスパウダー<br>とんかつ【卵・小麦】<br>豚ヒレ肉 卵白 粉末状植物性たん白 食塩<br>リン酸塩 増粘多糖類 pH調整剤 調味料<br>乳化剤 香料抽出物 パン粉 でん粉 大豆粉<br>植物油 加工デンプン<br>コッパパン【乳・小麦】<br>小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩<br>ノンエッグマヨネーズ<br>食用植物油 酢 酢酸 水あめ 大豆粉 植物性たん白 香料<br>酵母エキス レモン果汁 こんにゃく製粉 粘多糖類<br>カクテルワインナー<br>豚肉 豚脂肪 水あめ 食塩 植物性たん白 砂糖 香料<br>加工でん粉 アミノ酸 リン酸塩<br>かつおフレーク<br>かつお 大豆油 乾燥エキス 醤油 7分<br>コンソメ<br>鶏肉 ぶどう糖 デキストリン 食塩 調味料 チキンコンソメ<br>麦芽糖 玉ねぎ 酵母エキス たん白加水分解物 香料 砂糖<br>乳酸 トマトエキス 発酵チキンエキス オメガ3Eキス 香料抽出物<br>トック 米粉 食塩 酒精 pH調整剤 乳化剤<br>中華つくだね【小麦】<br>豚肉 たまねぎ にら コーンスターチ パン粉 砂糖 ごま油<br>大豆油 しょうゆ 食塩 オイスターソース にんにく しょう<br>ろがルタミン酸ナトリウム<br>お魚ふりかけ【小麦】<br>ドロマイト 混合粉砕粉 砂糖 ごま 食塩 しょうゆ みりん<br>乾燥調味料 鶏卵 酵母エキス 乾燥マッシュポテト でん粉<br>薄のり 乾燥のり 薄のり かぼちゃ粉末 還元水あめ 昆布エキス<br>粉末水飴 アトール色素 カラメル色素 ビタミンC カロチン色素<br>白菜キムチ<br>白菜 異性化糖 醸造酢 食塩 唐辛子 にんにく アミノ酸<br>調味料 バリリカ色素 ビタミンB1<br>トウバンジャン<br>唐辛子 食塩 乾燥調味料 みそ 大豆粉 アミノ酸等 酒精 pH調整剤<br>ごまドレッシング<br>食用植物油 砂糖 水あめ しょうゆ 醸造酢 いりごま<br>ねりごま 食塩 酵母エキスパウダー 乳化剤 キサンタンガム<br>麦芽糖 寒天 増粘多糖類<br>豆乳ムース<br>豆乳 粉末水あめ 異性化糖 砂糖 植物油 食塩<br>香料 乳化剤 香料<br>チリパウダー<br>赤唐辛子 コーンパウダー 食塩 クミン オレガノ ガーリック<br>チリミックス【小麦・乳】<br>小麦粉 砂糖 食塩 トマトパウダー でん粉 チリパウダー クミン<br>オレガノ 食塩 ガーリック バリリカ 乾燥玉ねぎ 乾燥にんにく<br>たん白加水分解物 乳清ミセル デキストリン<br>酵母エキス ポークエキス カラメル色素 アミノ酸等<br>がね【小麦】<br>さつまいも ごぼう 小麦粉 にんじん かぼちゃ 大豆油<br>黒糖ピーンズ 大豆 黒糖<br>錦糸卵【卵】<br>鶏卵 砂糖 醸造酢 醤油 食塩 植物油 デキストリン<br>加工糖粉 増粘多糖類 アミノ酸<br>つば漬け<br>干し大根 砂糖 果糖ぶどう糖液 しょうゆ 食塩 醸造酢<br>香料 酒精 寒天 アミノ酸等 リリビトール 甘辛 ステビア<br>くろし色素 調味料<br>スパゲッティ【小麦】 小麦粉<br>豆乳マーガリン 植物油 豆乳クリーム 豆乳 大豆粉<br>フレンチドレッシング<br>分級液状ドレッシング 食用植物油 醸造酢 砂糖類<br>(砂糖・ぶどう糖果糖液・水あめ) 食塩 香料 清水<br>アミノ酸 増粘多糖類 香料抽出物 麦芽糖 寒天<br>ペーコン<br>豚もも肉 大豆たん白 食塩 砂糖 酵母エキス リン酸塩<br>カラギーナン レーグルタミン酸Na 香料抽出物<br>炒り卵【卵】<br>鶏卵 植物油 砂糖 醸造酢 食塩 セラチン 加工糖粉<br>すいとん【小麦】 小麦粉 でん粉<br>お祝いクレープ<br>豆乳 加工糖粉 砂糖・ぶどう糖果糖液 麦芽糖 砂糖<br>いちごピューレ (いちご・砂糖・水あめ・ぶどう糖果糖液)<br>植物油 米粉 水あめ 濃縮還元いちご果汁 大豆粉<br>小麦不使用しょうゆ 加工デンプン トリハロース カードラ<br>ン 乳化剤 炭酸Ca 増粘多糖類 香料 ビタミンC 紅麹色素<br>メタリン酸Na カラメル色素 調味料 ヒロリン酸二鉄<br>ペーキングパウダー カロチン色素<br>れんこん入りつくね【小麦】<br>鶏肉 玉ねぎ れんこん 調味料 パン粉 粉状大豆たん白<br>でん粉 米糖調味料 砂糖 食塩 おろししょうが チンゲンキス なたね<br>ちらしずしの具<br>だけのこ にんじん れんこん いりだけ かんぴょう 砂糖<br>醸造酢 還元水あめ 粒状植物性たん白 みりん 食塩 しょうゆ<br>たん白加水分解物 こんぶエキスパウダー かつおだしパウダー アミノ酸等 |
| 4<br>月  | ①コッパパン<br>    | ②牛乳    | ③かぼちゃのポトフ★<br>④ツナマヨソテー                 | ①コッパパン<br>③さんおんとう<br>④さんおんとう<br>ノンエッグマヨネーズ<br>サラダあぶら           | ②ぎゅうにゅう<br>③カクテルワインナー<br>ぶたにく<br>④かつおフレーク                | ③かぼちゃ にんじん<br>たまねぎ キャベツ<br>マッシュルーム<br>ブロッコリー<br>④にんじん キャベツ<br>こまつな しめじ<br>ごぼう コーン | ③とりがらスープ<br>コンソメ こしょう<br>うすくちしょうゆ<br>④うすくちしょうゆ<br>こしょう                    | 668<br>823      | 28.6<br>34.8 | 小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩<br>ノンエッグマヨネーズ<br>食用植物油 酢 酢酸 水あめ 大豆粉 植物性たん白 香料<br>酵母エキス レモン果汁 こんにゃく製粉 粘多糖類<br>カクテルワインナー<br>豚肉 豚脂肪 水あめ 食塩 植物性たん白 砂糖 香料<br>加工でん粉 アミノ酸 リン酸塩<br>かつおフレーク<br>かつお 大豆油 乾燥エキス 醤油 7分<br>コンソメ<br>鶏肉 ぶどう糖 デキストリン 食塩 調味料 チキンコンソメ<br>麦芽糖 玉ねぎ 酵母エキス たん白加水分解物 香料 砂糖<br>乳酸 トマトエキス 発酵チキンエキス オメガ3Eキス 香料抽出物<br>トック 米粉 食塩 酒精 pH調整剤 乳化剤<br>中華つくだね【小麦】<br>豚肉 たまねぎ にら コーンスターチ パン粉 砂糖 ごま油<br>大豆油 しょうゆ 食塩 オイスターソース にんにく しょう<br>ろがルタミン酸ナトリウム<br>お魚ふりかけ【小麦】<br>ドロマイト 混合粉砕粉 砂糖 ごま 食塩 しょうゆ みりん<br>乾燥調味料 鶏卵 酵母エキス 乾燥マッシュポテト でん粉<br>薄のり 乾燥のり 薄のり かぼちゃ粉末 還元水あめ 昆布エキス<br>粉末水飴 アトール色素 カラメル色素 ビタミンC カロチン色素<br>白菜キムチ<br>白菜 異性化糖 醸造酢 食塩 唐辛子 にんにく アミノ酸<br>調味料 バリリカ色素 ビタミンB1<br>トウバンジャン<br>唐辛子 食塩 乾燥調味料 みそ 大豆粉 アミノ酸等 酒精 pH調整剤<br>ごまドレッシング<br>食用植物油 砂糖 水あめ しょうゆ 醸造酢 いりごま<br>ねりごま 食塩 酵母エキスパウダー 乳化剤 キサンタンガム<br>麦芽糖 寒天 増粘多糖類<br>豆乳ムース<br>豆乳 粉末水あめ 異性化糖 砂糖 植物油 食塩<br>香料 乳化剤 香料<br>チリパウダー<br>赤唐辛子 コーンパウダー 食塩 クミン オレガノ ガーリック<br>チリミックス【小麦・乳】<br>小麦粉 砂糖 食塩 トマトパウダー でん粉 チリパウダー クミン<br>オレガノ 食塩 ガーリック バリリカ 乾燥玉ねぎ 乾燥にんにく<br>たん白加水分解物 乳清ミセル デキストリン<br>酵母エキス ポークエキス カラメル色素 アミノ酸等<br>がね【小麦】<br>さつまいも ごぼう 小麦粉 にんじん かぼちゃ 大豆油<br>黒糖ピーンズ 大豆 黒糖<br>錦糸卵【卵】<br>鶏卵 砂糖 醸造酢 醤油 食塩 植物油 デキストリン<br>加工糖粉 増粘多糖類 アミノ酸<br>つば漬け<br>干し大根 砂糖 果糖ぶどう糖液 しょうゆ 食塩 醸造酢<br>香料 酒精 寒天 アミノ酸等 リリビトール 甘辛 ステビア<br>くろし色素 調味料<br>スパゲッティ【小麦】 小麦粉<br>豆乳マーガリン 植物油 豆乳クリーム 豆乳 大豆粉<br>フレンチドレッシング<br>分級液状ドレッシング 食用植物油 醸造酢 砂糖類<br>(砂糖・ぶどう糖果糖液・水あめ) 食塩 香料 清水<br>アミノ酸 増粘多糖類 香料抽出物 麦芽糖 寒天<br>ペーコン<br>豚もも肉 大豆たん白 食塩 砂糖 酵母エキス リン酸塩<br>カラギーナン レーグルタミン酸Na 香料抽出物<br>炒り卵【卵】<br>鶏卵 植物油 砂糖 醸造酢 食塩 セラチン 加工糖粉<br>すいとん【小麦】 小麦粉 でん粉<br>お祝いクレープ<br>豆乳 加工糖粉 砂糖・ぶどう糖果糖液 麦芽糖 砂糖<br>いちごピューレ (いちご・砂糖・水あめ・ぶどう糖果糖液)<br>植物油 米粉 水あめ 濃縮還元いちご果汁 大豆粉<br>小麦不使用しょうゆ 加工デンプン トリハロース カードラ<br>ン 乳化剤 炭酸Ca 増粘多糖類 香料 ビタミンC 紅麹色素<br>メタリン酸Na カラメル色素 調味料 ヒロリン酸二鉄<br>ペーキングパウダー カロチン色素<br>れんこん入りつくね【小麦】<br>鶏肉 玉ねぎ れんこん 調味料 パン粉 粉状大豆たん白<br>でん粉 米糖調味料 砂糖 食塩 おろししょうが チンゲンキス なたね<br>ちらしずしの具<br>だけのこ にんじん れんこん いりだけ かんぴょう 砂糖<br>醸造酢 還元水あめ 粒状植物性たん白 みりん 食塩 しょうゆ<br>たん白加水分解物 こんぶエキスパウダー かつおだしパウダー アミノ酸等                                                                                                                                                                    |
| 5<br>火  | ①薩摩川内米ごはん<br> | ②牛乳    | ③肉団子とトックのスープ<br>④豚キムチ★<br>⑤お魚ふりかけ      | ①さつまいも<br>おおむぎ<br>③トック<br>ごまあぶら<br>④サラダあぶら<br>さんおんとう           | ②ぎゅうにゅう<br>③とりにく とうふ<br>ちゅうかつくね<br>④ぶたにく<br>⑤おさかなふりかけ    | ③きくらげ にんじん<br>もやし しょうが<br>チンゲンサイ<br>④たまねぎ キャベツ<br>はくさいキムチ<br>しょうが にんにく            | ③とりがらスープ<br>さけ こしょう<br>うすくちしょうゆ<br>④トウバンジャン<br>さけ<br>こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ | 668<br>808      | 28.7<br>34.2 | 小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩<br>ノンエッグマヨネーズ<br>食用植物油 酢 酢酸 水あめ 大豆粉 植物性たん白 香料<br>酵母エキス レモン果汁 こんにゃく製粉 粘多糖類<br>カクテルワインナー<br>豚肉 豚脂肪 水あめ 食塩 植物性たん白 砂糖 香料<br>加工でん粉 アミノ酸 リン酸塩<br>かつおフレーク<br>かつお 大豆油 乾燥エキス 醤油 7分<br>コンソメ<br>鶏肉 ぶどう糖 デキストリン 食塩 調味料 チキンコンソメ<br>麦芽糖 玉ねぎ 酵母エキス たん白加水分解物 香料 砂糖<br>乳酸 トマトエキス 発酵チキンエキス オメガ3Eキス 香料抽出物<br>トック 米粉 食塩 酒精 pH調整剤 乳化剤<br>中華つくだね【小麦】<br>豚肉 たまねぎ にら コーンスターチ パン粉 砂糖 ごま油<br>大豆油 しょうゆ 食塩 オイスターソース にんにく しょう<br>ろがルタミン酸ナトリウム<br>お魚ふりかけ【小麦】<br>ドロマイト 混合粉砕粉 砂糖 ごま 食塩 しょうゆ みりん<br>乾燥調味料 鶏卵 酵母エキス 乾燥マッシュポテト でん粉<br>薄のり 乾燥のり 薄のり かぼちゃ粉末 還元水あめ 昆布エキス<br>粉末水飴 アトール色素 カラメル色素 ビタミンC カロチン色素<br>白菜キムチ<br>白菜 異性化糖 醸造酢 食塩 唐辛子 にんにく アミノ酸<br>調味料 バリリカ色素 ビタミンB1<br>トウバンジャン<br>唐辛子 食塩 乾燥調味料 みそ 大豆粉 アミノ酸等 酒精 pH調整剤<br>ごまドレッシング<br>食用植物油 砂糖 水あめ しょうゆ 醸造酢 いりごま<br>ねりごま 食塩 酵母エキスパウダー 乳化剤 キサンタンガム<br>麦芽糖 寒天 増粘多糖類<br>豆乳ムース<br>豆乳 粉末水あめ 異性化糖 砂糖 植物油 食塩<br>香料 乳化剤 香料<br>チリパウダー<br>赤唐辛子 コーンパウダー 食塩 クミン オレガノ ガーリック<br>チリミックス【小麦・乳】<br>小麦粉 砂糖 食塩 トマトパウダー でん粉 チリパウダー クミン<br>オレガノ 食塩 ガーリック バリリカ 乾燥玉ねぎ 乾燥にんにく<br>たん白加水分解物 乳清ミセル デキストリン<br>酵母エキス ポークエキス カラメル色素 アミノ酸等<br>がね【小麦】<br>さつまいも ごぼう 小麦粉 にんじん かぼちゃ 大豆油<br>黒糖ピーンズ 大豆 黒糖<br>錦糸卵【卵】<br>鶏卵 砂糖 醸造酢 醤油 食塩 植物油 デキストリン<br>加工糖粉 増粘多糖類 アミノ酸<br>つば漬け<br>干し大根 砂糖 果糖ぶどう糖液 しょうゆ 食塩 醸造酢<br>香料 酒精 寒天 アミノ酸等 リリビトール 甘辛 ステビア<br>くろし色素 調味料<br>スパゲッティ【小麦】 小麦粉<br>豆乳マーガリン 植物油 豆乳クリーム 豆乳 大豆粉<br>フレンチドレッシング<br>分級液状ドレッシング 食用植物油 醸造酢 砂糖類<br>(砂糖・ぶどう糖果糖液・水あめ) 食塩 香料 清水<br>アミノ酸 増粘多糖類 香料抽出物 麦芽糖 寒天<br>ペーコン<br>豚もも肉 大豆たん白 食塩 砂糖 酵母エキス リン酸塩<br>カラギーナン レーグルタミン酸Na 香料抽出物<br>炒り卵【卵】<br>鶏卵 植物油 砂糖 醸造酢 食塩 セラチン 加工糖粉<br>すいとん【小麦】 小麦粉 でん粉<br>お祝いクレープ<br>豆乳 加工糖粉 砂糖・ぶどう糖果糖液 麦芽糖 砂糖<br>いちごピューレ (いちご・砂糖・水あめ・ぶどう糖果糖液)<br>植物油 米粉 水あめ 濃縮還元いちご果汁 大豆粉<br>小麦不使用しょうゆ 加工デンプン トリハロース カードラ<br>ン 乳化剤 炭酸Ca 増粘多糖類 香料 ビタミンC 紅麹色素<br>メタリン酸Na カラメル色素 調味料 ヒロリン酸二鉄<br>ペーキングパウダー カロチン色素<br>れんこん入りつくね【小麦】<br>鶏肉 玉ねぎ れんこん 調味料 パン粉 粉状大豆たん白<br>でん粉 米糖調味料 砂糖 食塩 おろししょうが チンゲンキス なたね<br>ちらしずしの具<br>だけのこ にんじん れんこん いりだけ かんぴょう 砂糖<br>醸造酢 還元水あめ 粒状植物性たん白 みりん 食塩 しょうゆ<br>たん白加水分解物 こんぶエキスパウダー かつおだしパウダー アミノ酸等                                                                                                                                                                    |
| 6<br>水  | ①コッパパン<br>    | ②牛乳    | ③チリコンカン★<br>④花々サラダ<br>⑤豆乳ムース(小 中のみ)    | ①コッパパン<br>③じゃがいも<br>サラダあぶら<br>さんおんとう<br>④ごまドレッシング<br>⑤とうにゅうムース | ②ぎゅうにゅう<br>③ぶたにく だいす<br>ひよこまめ<br>マローファットピース<br>あかいんげんまめ  | ③たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム<br>パセリ にんにく<br>トマト<br>④ブロッコリー<br>カリフラワー<br>にんじん きゅうり        | ③ケチャップ<br>チリパウダー<br>チリミックス<br>いちみつがらし<br>コンソメ こしょう<br>うすくちしょうゆ            | 684<br>829      | 27.8<br>33.7 | 小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩<br>ノンエッグマヨネーズ<br>食用植物油 酢 酢酸 水あめ 大豆粉 植物性たん白 香料<br>酵母エキス レモン果汁 こんにゃく製粉 粘多糖類<br>カクテルワインナー<br>豚肉 豚脂肪 水あめ 食塩 植物性たん白 砂糖 香料<br>加工でん粉 アミノ酸 リン酸塩<br>かつおフレーク<br>かつお 大豆油 乾燥エキス 醤油 7分<br>コンソメ<br>鶏肉 ぶどう糖 デキストリン 食塩 調味料 チキンコンソメ<br>麦芽糖 玉ねぎ 酵母エキス たん白加水分解物 香料 砂糖<br>乳酸 トマトエキス 発酵チキンエキス オメガ3Eキス 香料抽出物<br>トック 米粉 食塩 酒精 pH調整剤 乳化剤<br>中華つくだね【小麦】<br>豚肉 たまねぎ にら コーンスターチ パン粉 砂糖 ごま油<br>大豆油 しょうゆ 食塩 オイスターソース にんにく しょう<br>ろがルタミン酸ナトリウム<br>お魚ふりかけ【小麦】<br>ドロマイト 混合粉砕粉 砂糖 ごま 食塩 しょうゆ みりん<br>乾燥調味料 鶏卵 酵母エキス 乾燥マッシュポテト でん粉<br>薄のり 乾燥のり 薄のり かぼちゃ粉末 還元水あめ 昆布エキス<br>粉末水飴 アトール色素 カラメル色素 ビタミンC カロチン色素<br>白菜キムチ<br>白菜 異性化糖 醸造酢 食塩 唐辛子 にんにく アミノ酸<br>調味料 バリリカ色素 ビタミンB1<br>トウバンジャン<br>唐辛子 食塩 乾燥調味料 みそ 大豆粉 アミノ酸等 酒精 pH調整剤<br>ごまドレッシング<br>食用植物油 砂糖 水あめ しょうゆ 醸造酢 いりごま<br>ねりごま 食塩 酵母エキスパウダー 乳化剤 キサンタンガム<br>麦芽糖 寒天 増粘多糖類<br>豆乳ムース<br>豆乳 粉末水あめ 異性化糖 砂糖 植物油 食塩<br>香料 乳化剤 香料<br>チリパウダー<br>赤唐辛子 コーンパウダー 食塩 クミン オレガノ ガーリック<br>チリミックス【小麦・乳】<br>小麦粉 砂糖 食塩 トマトパウダー でん粉 チリパウダー クミン<br>オレガノ 食塩 ガーリック バリリカ 乾燥玉ねぎ 乾燥にんにく<br>たん白加水分解物 乳清ミセル デキストリン<br>酵母エキス ポークエキス カラメル色素 アミノ酸等<br>がね【小麦】<br>さつまいも ごぼう 小麦粉 にんじん かぼちゃ 大豆油<br>黒糖ピーンズ 大豆 黒糖<br>錦糸卵【卵】<br>鶏卵 砂糖 醸造酢 醤油 食塩 植物油 デキストリン<br>加工糖粉 増粘多糖類 アミノ酸<br>つば漬け<br>干し大根 砂糖 果糖ぶどう糖液 しょうゆ 食塩 醸造酢<br>香料 酒精 寒天 アミノ酸等 リリビトール 甘辛 ステビア<br>くろし色素 調味料<br>スパゲッティ【小麦】 小麦粉<br>豆乳マーガリン 植物油 豆乳クリーム 豆乳 大豆粉<br>フレンチドレッシング<br>分級液状ドレッシング 食用植物油 醸造酢 砂糖類<br>(砂糖・ぶどう糖果糖液・水あめ) 食塩 香料 清水<br>アミノ酸 増粘多糖類 香料抽出物 麦芽糖 寒天<br>ペーコン<br>豚もも肉 大豆たん白 食塩 砂糖 酵母エキス リン酸塩<br>カラギーナン レーグルタミン酸Na 香料抽出物<br>炒り卵【卵】<br>鶏卵 植物油 砂糖 醸造酢 食塩 セラチン 加工糖粉<br>すいとん【小麦】 小麦粉 でん粉<br>お祝いクレープ<br>豆乳 加工糖粉 砂糖・ぶどう糖果糖液 麦芽糖 砂糖<br>いちごピューレ (いちご・砂糖・水あめ・ぶどう糖果糖液)<br>植物油 米粉 水あめ 濃縮還元いちご果汁 大豆粉<br>小麦不使用しょうゆ 加工デンプン トリハロース カードラ<br>ン 乳化剤 炭酸Ca 増粘多糖類 香料 ビタミンC 紅麹色素<br>メタリン酸Na カラメル色素 調味料 ヒロリン酸二鉄<br>ペーキングパウダー カロチン色素<br>れんこん入りつくね【小麦】<br>鶏肉 玉ねぎ れんこん 調味料 パン粉 粉状大豆たん白<br>でん粉 米糖調味料 砂糖 食塩 おろししょうが チンゲンキス なたね<br>ちらしずしの具<br>だけのこ にんじん れんこん いりだけ かんぴょう 砂糖<br>醸造酢 還元水あめ 粒状植物性たん白 みりん 食塩 しょうゆ<br>たん白加水分解物 こんぶエキスパウダー かつおだしパウダー アミノ酸等                                                                                                                                                                    |
| 7<br>木  | ①薩摩川内米ごはん<br> | ②牛乳    | ③鶏飯★<br>④がね★<br>⑤黒糖ピーンズ(小 中のみ)         | ①さつまいも<br>おおむぎ<br>④がね<br>なたねあぶら<br>⑤こくとうピーンズ                   | ②ぎゅうにゅう<br>③とりにく<br>きんしたまご                               | ③しいたけ にんじん<br>はねぎ ゆず<br>つぼつけ                                                      | ③とりがらスープ<br>うすくちしょうゆ<br>みりん                                               | 651<br>766      | 26.2<br>30.4 | 小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩<br>ノンエッグマヨネーズ<br>食用植物油 酢 酢酸 水あめ 大豆粉 植物性たん白 香料<br>酵母エキス レモン果汁 こんにゃく製粉 粘多糖類<br>カクテルワインナー<br>豚肉 豚脂肪 水あめ 食塩 植物性たん白 砂糖 香料<br>加工でん粉 アミノ酸 リン酸塩<br>かつおフレーク<br>かつお 大豆油 乾燥エキス 醤油 7分<br>コンソメ<br>鶏肉 ぶどう糖 デキストリン 食塩 調味料 チキンコンソメ<br>麦芽糖 玉ねぎ 酵母エキス たん白加水分解物 香料 砂糖<br>乳酸 トマトエキス 発酵チキンエキス オメガ3Eキス 香料抽出物<br>トック 米粉 食塩 酒精 pH調整剤 乳化剤<br>中華つくだね【小麦】<br>豚肉 たまねぎ にら コーンスターチ パン粉 砂糖 ごま油<br>大豆油 しょうゆ 食塩 オイスターソース にんにく しょう<br>ろがルタミン酸ナトリウム<br>お魚ふりかけ【小麦】<br>ドロマイト 混合粉砕粉 砂糖 ごま 食塩 しょうゆ みりん<br>乾燥調味料 鶏卵 酵母エキス 乾燥マッシュポテト でん粉<br>薄のり 乾燥のり 薄のり かぼちゃ粉末 還元水あめ 昆布エキス<br>粉末水飴 アトール色素 カラメル色素 ビタミンC カロチン色素<br>白菜キムチ<br>白菜 異性化糖 醸造酢 食塩 唐辛子 にんにく アミノ酸<br>調味料 バリリカ色素 ビタミンB1<br>トウバンジャン<br>唐辛子 食塩 乾燥調味料 みそ 大豆粉 アミノ酸等 酒精 pH調整剤<br>ごまドレッシング<br>食用植物油 砂糖 水あめ しょうゆ 醸造酢 いりごま<br>ねりごま 食塩 酵母エキスパウダー 乳化剤 キサンタンガム<br>麦芽糖 寒天 増粘多糖類<br>豆乳ムース<br>豆乳 粉末水あめ 異性化糖 砂糖 植物油 食塩<br>香料 乳化剤 香料<br>チリパウダー<br>赤唐辛子 コーンパウダー 食塩 クミン オレガノ ガーリック<br>チリミックス【小麦・乳】<br>小麦粉 砂糖 食塩 トマトパウダー でん粉 チリパウダー クミン<br>オレガノ 食塩 ガーリック バリリカ 乾燥玉ねぎ 乾燥にんにく<br>たん白加水分解物 乳清ミセル デキストリン<br>酵母エキス ポークエキス カラメル色素 アミノ酸等<br>がね【小麦】<br>さつまいも ごぼう 小麦粉 にんじん かぼちゃ 大豆油<br>黒糖ピーンズ 大豆 黒糖<br>錦糸卵【卵】<br>鶏卵 砂糖 醸造酢 醤油 食塩 植物油 デキストリン<br>加工糖粉 増粘多糖類 アミノ酸<br>つば漬け<br>干し大根 砂糖 果糖ぶどう糖液 しょうゆ 食塩 醸造酢<br>香料 酒精 寒天 アミノ酸等 リリビトール 甘辛 ステビア<br>くろし色素 調味料<br>スパゲッティ【小麦】 小麦粉<br>豆乳マーガリン 植物油 豆乳クリーム 豆乳 大豆粉<br>フレンチドレッシング<br>分級液状ドレッシング 食用植物油 醸造酢 砂糖類<br>(砂糖・ぶどう糖果糖液・水あめ) 食塩 香料 清水<br>アミノ酸 増粘多糖類 香料抽出物 麦芽糖 寒天<br>ペーコン<br>豚もも肉 大豆たん白 食塩 砂糖 酵母エキス リン酸塩<br>カラギーナン レーグルタミン酸Na 香料抽出物<br>炒り卵【卵】<br>鶏卵 植物油 砂糖 醸造酢 食塩 セラチン 加工糖粉<br>すいとん【小麦】 小麦粉 でん粉<br>お祝いクレープ<br>豆乳 加工糖粉 砂糖・ぶどう糖果糖液 麦芽糖 砂糖<br>いちごピューレ (いちご・砂糖・水あめ・ぶどう糖果糖液)<br>植物油 米粉 水あめ 濃縮還元いちご果汁 大豆粉<br>小麦不使用しょうゆ 加工デンプン トリハロース カードラ<br>ン 乳化剤 炭酸Ca 増粘多糖類 香料 ビタミンC 紅麹色素<br>メタリン酸Na カラメル色素 調味料 ヒロリン酸二鉄<br>ペーキングパウダー カロチン色素<br>れんこん入りつくね【小麦】<br>鶏肉 玉ねぎ れんこん 調味料 パン粉 粉状大豆たん白<br>でん粉 米糖調味料 砂糖 食塩 おろししょうが チンゲンキス なたね<br>ちらしずしの具<br>だけのこ にんじん れんこん いりだけ かんぴょう 砂糖<br>醸造酢 還元水あめ 粒状植物性たん白 みりん 食塩 しょうゆ<br>たん白加水分解物 こんぶエキスパウダー かつおだしパウダー アミノ酸等                                                                                                                                                                    |
| 8<br>金  | ①コッパパン<br>    | ②牛乳    | ③菜の花スパゲッティ★<br>④フレンチサラダ★               | ①コッパパン<br>③スパゲッティ<br>とうにゅうマーガリン<br>オリーブあぶら<br>④フレンチドレッシング      | ②ぎゅうにゅう<br>③ベーコン<br>いりたまご                                | ③にんじん たまねぎ<br>こまつな なのはな<br>しめじ にんにく<br>④にんじん キャベツ<br>きゅうり コーン<br>えだまめ             | ③しろワイン<br>コンソメ みりん<br>こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>いちみつがらし                     | 669<br>824      | 24.9<br>30.0 | 小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩<br>ノンエッグマヨネーズ<br>食用植物油 酢 酢酸 水あめ 大豆粉 植物性たん白 香料<br>酵母エキス レモン果汁 こんにゃく製粉 粘多糖類<br>カクテルワインナー<br>豚肉 豚脂肪 水あめ 食塩 植物性たん白 砂糖 香料<br>加工でん粉 アミノ酸 リン酸塩<br>かつおフレーク<br>かつお 大豆油 乾燥エキス 醤油 7分<br>コンソメ<br>鶏肉 ぶどう糖 デキストリン 食塩 調味料 チキンコンソメ<br>麦芽糖 玉ねぎ 酵母エキス たん白加水分解物 香料 砂糖<br>乳酸 トマトエキス 発酵チキンエキス オメガ3Eキス 香料抽出物<br>トック 米粉 食塩 酒精 pH調整剤 乳化剤<br>中華つくだね【小麦】<br>豚肉 たまねぎ にら コーンスターチ パン粉 砂糖 ごま油<br>大豆油 しょうゆ 食塩 オイスターソース にんにく しょう<br>ろがルタミン酸ナトリウム<br>お魚ふりかけ【小麦】<br>ドロマイト 混合粉砕粉 砂糖 ごま 食塩 しょうゆ みりん<br>乾燥調味料 鶏卵 酵母エキス 乾燥マッシュポテト でん粉<br>薄のり 乾燥のり 薄のり かぼちゃ粉末 還元水あめ 昆布エキス<br>粉末水飴 アトール色素 カラメル色素 ビタミンC カロチン色素<br>白菜キムチ<br>白菜 異性化糖 醸造酢 食塩 唐辛子 にんにく アミノ酸<br>調味料 バリリカ色素 ビタミンB1<br>トウバンジャン<br>唐辛子 食塩 乾燥調味料 みそ 大豆粉 アミノ酸等 酒精 pH調整剤<br>ごまドレッシング<br>食用植物油 砂糖 水あめ しょうゆ 醸造酢 いりごま<br>ねりごま 食塩 酵母エキスパウダー 乳化剤 キサンタンガム<br>麦芽糖 寒天 増粘多糖類<br>豆乳ムース<br>豆乳 粉末水あめ 異性化糖 砂糖 植物油 食塩<br>香料 乳化剤 香料<br>チリパウダー<br>赤唐辛子 コーンパウダー 食塩 クミン オレガノ ガーリック<br>チリミックス【小麦・乳】<br>小麦粉 砂糖 食塩 トマトパウダー でん粉 チリパウダー クミン<br>オレガノ 食塩 ガーリック バリリカ 乾燥玉ねぎ 乾燥にんにく<br>たん白加水分解物 乳清ミセル デキストリン<br>酵母エキス ポークエキス カラメル色素 アミノ酸等<br>がね【小麦】<br>さつまいも ごぼう 小麦粉 にんじん かぼちゃ 大豆油<br>黒糖ピーンズ 大豆 黒糖<br>錦糸卵【卵】<br>鶏卵 砂糖 醸造酢 醤油 食塩 植物油 デキストリン<br>加工糖粉 増粘多糖類 アミノ酸<br>つば漬け<br>干し大根 砂糖 果糖ぶどう糖液 しょうゆ 食塩 醸造酢<br>香料 酒精 寒天 アミノ酸等 リリビトール 甘辛 ステビア<br>くろし色素 調味料<br>スパゲッティ【小麦】 小麦粉<br>豆乳マーガリン 植物油 豆乳クリーム 豆乳 大豆粉<br>フレンチドレッシング<br>分級液状ドレッシング 食用植物油 醸造酢 砂糖類<br>(砂糖・ぶどう糖果糖液・水あめ) 食塩 香料 清水<br>アミノ酸 増粘多糖類 香料抽出物 麦芽糖 寒天<br>ペーコン<br>豚もも肉 大豆たん白 食塩 砂糖 酵母エキス リン酸塩<br>カラギーナン レーグルタミン酸Na 香料抽出物<br>炒り卵【卵】<br>鶏卵 植物油 砂糖 醸造酢 食塩 セラチン 加工糖粉<br>すいとん【小麦】 小麦粉 でん粉<br>お祝いクレープ<br>豆乳 加工糖粉 砂糖・ぶどう糖果糖液 麦芽糖 砂糖<br>いちごピューレ (いちご・砂糖・水あめ・ぶどう糖果糖液)<br>植物油 米粉 水あめ 濃縮還元いちご果汁 大豆粉<br>小麦不使用しょうゆ 加工デンプン トリハロース カードラ<br>ン 乳化剤 炭酸Ca 増粘多糖類 香料 ビタミンC 紅麹色素<br>メタリン酸Na カラメル色素 調味料 ヒロリン酸二鉄<br>ペーキングパウダー カロチン色素<br>れんこん入りつくね【小麦】<br>鶏肉 玉ねぎ れんこん 調味料 パン粉 粉状大豆たん白<br>でん粉 米糖調味料 砂糖 食塩 おろししょうが チンゲンキス なたね<br>ちらしずしの具<br>だけのこ にんじん れんこん いりだけ かんぴょう 砂糖<br>醸造酢 還元水あめ 粒状植物性たん白 みりん 食塩 しょうゆ<br>たん白加水分解物 こんぶエキスパウダー かつおだしパウダー アミノ酸等                                                                                                                                                                    |
| 11<br>月 | ①ちらしずし<br>    | ②牛乳    | ③うったち汁<br>④れんこん入りつくね<br>⑤お祝いクレープ(中のみ)★ | ①さつまいも<br>おおむぎ<br>③すいとん<br>さといも<br>⑤おいわいクレープ                   | ②ぎゅうにゅう<br>③あぶらあげ<br>ぶたにく<br>④れんこん入りつくね                  | ①ちらしずしのぐ<br>③にんじん だいこん<br>ごぼう はねぎ                                                 | ③うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ<br>さけ かつおぶし                                         | 628<br>834      | 23.1<br>27.4 | 小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩<br>ノンエッグマヨネーズ<br>食用植物油 酢 酢酸 水あめ 大豆粉 植物性たん白 香料<br>酵母エキス レモン果汁 こんにゃく製粉 粘多糖類<br>カクテルワインナー<br>豚肉 豚脂肪 水あめ 食塩 植物性たん白 砂糖 香料<br>加工でん粉 アミノ酸 リン酸塩<br>かつおフレーク<br>かつお 大豆油 乾燥エキス 醤油 7分<br>コンソメ<br>鶏肉 ぶどう糖 デキストリン 食塩 調味料 チキンコンソメ<br>麦芽糖 玉ねぎ 酵母エキス たん白加水分解物 香料 砂糖<br>乳酸 トマトエキス 発酵チキンエキス オメガ3Eキス 香料抽出物<br>トック 米粉 食塩 酒精 pH調整剤 乳化剤<br>中華つくだね【小麦】<br>豚肉 たまねぎ にら コーンスターチ パン粉 砂糖 ごま油<br>大豆油 しょうゆ 食塩 オイスターソース にんにく しょう<br>ろがルタミン酸ナトリウム<br>お魚ふりかけ【小麦】<br>ドロマイト 混合粉砕粉 砂糖 ごま 食塩 しょうゆ みりん<br>乾燥調味料 鶏卵 酵母エキス 乾燥マッシュポテト でん粉<br>薄のり 乾燥のり 薄のり かぼちゃ粉末 還元水あめ 昆布エキス<br>粉末水飴 アトール色素 カラメル色素 ビタミンC カロチン色素<br>白菜キムチ<br>白菜 異性化糖 醸造酢 食塩 唐辛子 にんにく アミノ酸<br>調味料 バリリカ色素 ビタミンB1<br>トウバンジャン<br>唐辛子 食塩 乾燥調味料 みそ 大豆粉 アミノ酸等 酒精 pH調整剤<br>ごまドレッシング<br>食用植物油 砂糖 水あめ しょうゆ 醸造酢 いりごま<br>ねりごま 食塩 酵母エキスパウダー 乳化剤 キサンタンガム<br>麦芽糖 寒天 増粘多糖類<br>豆乳ムース<br>豆乳 粉末水あめ 異性化糖 砂糖 植物油 食塩<br>香料 乳化剤 香料<br>チリパウダー<br>赤唐辛子 コーンパウダー 食塩 クミン オレガノ ガーリック<br>チリミックス【小麦・乳】<br>小麦粉 砂糖 食塩 トマトパウダー でん粉 チリパウダー クミン<br>オレガノ 食塩 ガーリック バリリカ 乾燥玉ねぎ 乾燥にんにく<br>たん白加水分解物 乳清ミセル デキストリン<br>酵母エキス ポークエキス カラメル色素 アミノ酸等<br>がね【小麦】<br>さつまいも ごぼう 小麦粉 にんじん かぼちゃ 大豆油<br>黒糖ピーンズ 大豆 黒糖<br>錦糸卵【卵】<br>鶏卵 砂糖 醸造酢 醤油 食塩 植物油 デキストリン<br>加工糖粉 増粘多糖類 アミノ酸<br>つば漬け<br>干し大根 砂糖 果糖ぶどう糖液 しょうゆ 食塩 醸造酢<br>香料 酒精 寒天 アミノ酸等 リリビトール 甘辛 ステビア<br>くろし色素 調味料<br>スパゲッティ【小麦】 小麦粉<br>豆乳マーガリン 植物油 豆乳クリーム 豆乳 大豆粉<br>フレンチドレッシング<br>分級液状ドレッシング 食用植物油 醸造酢 砂糖類<br>(砂糖・ぶどう糖果糖液・水あめ) 食塩 香料 清水<br>アミノ酸 増粘多糖類 香料抽出物 麦芽糖 寒天<br>ペーコン<br>豚もも肉 大豆たん白 食塩 砂糖 酵母エキス リン酸塩<br>カラギーナン レーグルタミン酸Na 香料抽出物<br>炒り卵【卵】<br>鶏卵 植物油 砂糖 醸造酢 食塩 セラチン 加工糖粉<br>すいとん【小麦】 小麦粉 でん粉<br>お祝いクレープ<br>豆乳 加工糖粉 砂糖・ぶどう糖果糖液 麦芽糖 砂糖<br>いちごピューレ (いちご・砂糖・水あめ・ぶどう糖果糖液)<br>植物油 米粉 水あめ 濃縮還元いちご果汁 大豆粉<br>小麦不使用しょうゆ 加工デンプン トリハロース カードラ<br>ン 乳化剤 炭酸Ca 増粘多糖類 香料 ビタミンC 紅麹色素<br>メタリン酸Na カラメル色素 調味料 ヒロリン酸二鉄<br>ペーキングパウダー カロチン色素<br>れんこん入りつくね【小麦】<br>鶏肉 玉ねぎ れんこん 調味料 パン粉 粉状大豆たん白<br>でん粉 米糖調味料 砂糖 食塩 おろししょうが チンゲンキス なたね<br>ちらしずしの具<br>だけのこ にんじん れんこん いりだけ かんぴょう 砂糖<br>醸造酢 還元水あめ 粒状植物性たん白 みりん 食塩 しょうゆ<br>たん白加水分解物 こんぶエキスパウダー かつおだしパウダー アミノ酸等                                                                                                                                                                    |

- ◆◆【献立名の番号について】献立名と、その料理に使用している食品に同じ番号をつけています。◆◆
- ◆◆【国体応援献立】は11日、【薩摩川内食育の日】は19日です。◆◆
- ◆◆★印が付いている料理は、中学3年生のリクエストメニューです。(詳しくは1月の食育だよりに書いてあります。)◆◆

## 保護者の方へ



保護者の皆様には、日頃から川内学校給食センターの運営につきまして、ご理解とご協力をいただき

おりますことに、心より感謝申し上げます。

1年間食育だよりを通して、いろいろな食に関する情報を発信してまいりました。子どもたちにとって、よい食習慣は一生の宝です。給食が学校生活の一つの楽しみになっていれば幸いです。

これからも、子どもたちが、元気で学校生活が送れるよう、給食センター一丸となって、安心・安全で美味しい給食を提供できるよう努めてまいります。



所長 内田 美由紀

## 給食から、どんなことを学びましたか？



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。





令和6年

# 3月献立予定表(B)

薩摩川内市立川内学校給食センター

| 日<br>曜  | こ ん だ て 名     |        |                                               | おもにエネルギー<br>のもとになる食品                                                                    | おもに体をつくる<br>もとになる食品                                 | おもに体の調子を<br>整えるもとになる食品                                                                       | 調味料など                                                                        | えいようか           |              | 下線が引いてある食品の主な原材料<br>【特定原材料8品目(しょうゆ由来の小麦を除く)】                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------|---------------|--------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | 主 食           | 牛<br>乳 | お か ず                                         |                                                                                         |                                                     |                                                                                              |                                                                              | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 12<br>火 | ①米粉入りパン<br>   | ②牛乳    | ③ハ宝菜<br>はるま<br>④春巻き                           | ①こめこいりパン<br>③さんおんとう<br>でんぶん<br>こまあぶら<br>④こめこいりはるまき                                      | ②ぎゅうにゅう<br>③いかにえび<br>ぶたにく                           | ③にんじん たまねぎ<br>はくさい しめじ<br>チンゲンサイ<br>たけのこ きくらげ<br>しょうが                                        | ③うすくちしょうゆ<br>さけ<br>ちゅうかだし                                                    | 644<br>814      | 27.4<br>33.5 | 米粉入りパン【乳・小麦】<br>小麦粉 米粉 脱脂粉乳 イースト マーガリン 砂糖 食塩<br>米粉入り春巻き【小麦】<br>豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ 植物油 豚脂<br>しょうゆ 小麦粉 ショートニング 香辛料 でん粉<br>しょうがペースト ホークフイヨン ホークエキス<br>発酵調味料 酵母エキス 砂糖 乾燥しいたけ 香辛料<br>たん白加水分解物 植物油 米粉 粉あめ 食塩<br>ソルビトール 乳化剤 クエン酸Na キサンタンガム                                                                                                        |
| 13<br>水 | ①薩摩川内米ごはん<br> | ②牛乳    | ③ハヤシライス<br>④オレンジミックス                          | ①さつませんだいまい<br>おおむぎ<br>③じゃがいも<br>さんおんとう<br>サラダあぶら<br>④ナタデココ<br>みかんゼリー                    | ②ぎゅうにゅう<br>③ぎゅうにく                                   | ③にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム<br>グリーンピース<br>トマト にんにく<br>④みかん<br>みかんかじゅう<br>あまなつみかん                   | ③ケチャップ<br>ハヤシルー<br>デミグラスソース<br>コンソメ<br>こしょう<br>あかワイン                         | 631<br>764      | 21.5<br>25.4 | 中華だし<br>デキストリン コーンスターチ 酵母エキス 砂糖 白濁エキス<br>ガーリック しょうが 香味食用油 香辛料 発酵酵母エキス<br>ナタデココ ナタデココ 砂糖 調味料<br>みかんゼリー<br>みかん果汁 果糖ぶどう糖液糖 果糖 砂糖 グラニュー糖<br>グル化剤 酸味料 香料 クエン酸Na                                                                                                                                                                                |
| 14<br>木 | ①米粉入りパン<br>   | ②牛乳    | ③コンソメスープ<br>④チーズポテト<br>⑤マーシャルピンズ(小 中のみ)       | ①こめこいりパン<br>④じゃがいも<br>オリーブあぶら<br>⑤マーシャルピンズ                                              | ②ぎゅうにゅう<br>③とりにく<br>④ベーコン<br>チーズ                    | ③キャベツ にんじん<br>たまねぎ ビーマン<br>スッキーニ<br>ブロックリー<br>④コーン パセリ                                       | ③とりがらスープ<br>うすくちしょうゆ<br>コンソメ<br>こしょう<br>④バジル<br>こしょう                         | 683<br>825      | 24.4<br>29.1 | 小麦粉 加工油脂 砂糖 ぶどう糖 食塩 トマトペースト<br>コーンスターチ オニオンパウダー 香辛料<br>デミグラスソース【小麦】<br>小麦粉 牛脂粉混合油 トマトペースト 砂糖 食塩 セラチン<br>しょうがペースト オニオンパウダー ガーリックパウダー 調味油<br>香辛料 野菜エキス 香味油 ホークエキス 玉ねぎエキス<br>酵母エキス加工品 ヒーフエキス カラメル色素 アミノ酸等<br>酸味料 香料                                                                                                                          |
| 15<br>金 | ①薩摩川内米ごはん<br> | ②牛乳    | ③さつま汁<br>④さばのピリ辛焼き                            | ①さつませんだいまい<br>おおむぎ<br>③じゃがいも                                                            | ②ぎゅうにゅう<br>③とりにく<br>あつあげ<br>むぎみそ こめみそ<br>④さばのピリからやき | ③こんにやく ごぼう<br>にんじん だいこん<br>ふかねぎ しょうが                                                         | ③かつおぶし                                                                       | 683<br>820      | 27.3<br>32.2 | マーシャルピンズ【乳】<br>植物油 加工油脂 砂糖 大豆粉 ココアパウダー ぶどう糖<br>脱脂粉乳 食塩 炭酸カルシウム 植物油 シシトン 香料<br>さばのピリ辛焼き<br>ゴマサバ 醤油 砂糖 コシコシ ごま油 赤唐辛子<br>クリーム(植物性) 大豆<br>ハンバーグ<br>鶏肉 玉ねぎ 豚脂 粒状植物性たん白 豚肉 砂糖 水溶性食物繊維<br>粉末状植物性たん白 酵母エキス トマトペースト ぶどう糖<br>食塩 にんにく しょうが 香辛料 加工デンプン セルロース<br>炭酸Ca ヒロリン酸第二鉄                                                                         |
| 18<br>月 | ①丸型カットパン<br>  | ②牛乳    | ③豆乳チャウダー<br>④ハンバーグマリナソース                      | ①コッペパン<br>③じゃがいも<br>とうにゅうマーガリン<br>クリーム(植物性)<br>でんぶん<br>④ノンエッグマヨネーズ<br>さんおんとう            | ②ぎゅうにゅう<br>③とりにく<br>あさり<br>とうにゅう<br>ハンバーグ           | ③にんじん たまねぎ<br>キャベツ<br>グリーンピース<br>④たまねぎ パセリ<br>レモンかじゅう                                        | ③とりがらスープ<br>こめホワイトルー<br>コンソメ こしょう<br>④ケチャップ<br>ウスターソース                       | 688<br>859      | 30.0<br>37.0 | 米粉ホワイトルー<br>米粉 ラード パーム油 豆乳 ぶどう糖 砂糖 玉ねぎ<br>こしょう にんにく 酵母エキス ローレル<br>さつま揚げ【小麦】<br>鶏肉 でん粉(小麦・馬鈴薯) 砂糖 植物性たん白 地酒<br>発酵調味料 食塩 ぶどう糖 植物油 アミノ酸<br>砂糖 竜田揚げ<br>鶏肝 せん 食塩 香辛料 ぶどう糖 発酵調味料<br>酵母エキス 膨張剤<br>ケーキミックス【小麦・乳】<br>小麦粉 砂糖 でん粉 粉末油脂 ぶどう糖 脱脂粉乳<br>食塩 膨張剤<br>ミートボール<br>鶏肉 豚肉 たまねぎ でん粉 粉末状植物性たん白<br>還元水あめ 食塩 チキンオイル 香辛料<br>揚げ油(大豆油) トロマイト ヒロリン酸 炭酸Ca |
| 19<br>火 | ①薩摩川内米ごはん<br> | ②牛乳    | ③豚骨風煮<br>④かつおそぼろ                              | ①さつませんだいまい<br>おおむぎ<br>③さといも<br>くろざとう<br>サラダあぶら<br>④こま さんおんとう<br>サラダあぶら                  | ②ぎゅうにゅう<br>③ぶたにく<br>あつあげ<br>むぎみそ<br>④かつおフレーク<br>だいす | ③にんじん だいこん<br>こんにやく ごぼう<br>さやいんげん<br>しいたけ しょうが<br>④にんじん えだまめ<br>しょうが                         | ③こいくちしょうゆ<br>みりん<br>しょうちゅう<br>④じざけ みりん<br>こいくちしょうゆ                           | 700<br>850      | 30.2<br>36.3 | さつま揚げ【小麦】<br>鶏肉 でん粉(小麦・馬鈴薯) 砂糖 植物性たん白 地酒<br>発酵調味料 食塩 ぶどう糖 植物油 アミノ酸<br>砂糖 竜田揚げ<br>鶏肝 せん 食塩 香辛料 ぶどう糖 発酵調味料<br>酵母エキス 膨張剤<br>ケーキミックス【小麦・乳】<br>小麦粉 砂糖 でん粉 粉末油脂 ぶどう糖 脱脂粉乳<br>食塩 膨張剤<br>ミートボール<br>鶏肉 豚肉 たまねぎ でん粉 粉末状植物性たん白<br>還元水あめ 食塩 チキンオイル 香辛料<br>揚げ油(大豆油) トロマイト ヒロリン酸 炭酸Ca                                                                   |
| 21<br>木 | ①黒糖パン<br>     | ②牛乳    | ③わかめうどん<br>④砂肝の竜田揚げ<br>⑤お祝いクレープ(小のみ)          | ①コッペパン<br>くろざとう<br>③うどん<br>④なたねあぶら<br>⑤おいわいクレープ                                         | ②ぎゅうにゅう<br>③とりにく<br>さつまあげ<br>わかめ<br>④すなごもたつたあげ      | ③にんじん たまねぎ<br>ふかねぎ しいたけ                                                                      | ③うすくちしょうゆ<br>みりん<br>かつおぶし                                                    | 725<br>791      | 30.0<br>35.3 | さつま揚げ【小麦】<br>鶏肉 でん粉(小麦・馬鈴薯) 砂糖 植物性たん白 地酒<br>発酵調味料 食塩 ぶどう糖 植物油 アミノ酸<br>砂糖 竜田揚げ<br>鶏肝 せん 食塩 香辛料 ぶどう糖 発酵調味料<br>酵母エキス 膨張剤<br>ケーキミックス【小麦・乳】<br>小麦粉 砂糖 でん粉 粉末油脂 ぶどう糖 脱脂粉乳<br>食塩 膨張剤<br>ミートボール<br>鶏肉 豚肉 たまねぎ でん粉 粉末状植物性たん白<br>還元水あめ 食塩 チキンオイル 香辛料<br>揚げ油(大豆油) トロマイト ヒロリン酸 炭酸Ca                                                                   |
| 22<br>金 | ①コッペパン<br>    | ②牛乳    | ③ミートボールのトマト煮<br>④カラフルガーリックソテー<br>⑤手作りさつま茶マフィン | ①コッペパン<br>③オリーブあぶら<br>さんおんとう<br>でんぶん<br>④オリーブあぶら<br>⑤ケーキミックス<br>サラダあぶら<br>さつままいも<br>さとう | ②ぎゅうにゅう<br>③ミートボール<br>④とりにく<br>⑤とうにゅう               | ③たまねぎ セロリ<br>エリンギ ひらたけ<br>しめじ ブロッコリー<br>マッシュルーム<br>にんにく トマト<br>④ピーマン にんにく<br>アスパラガス<br>⑤ちゃのは | ③ケチャップ<br>のうこうソース<br>とりがらスープ<br>コンソメ こしょう<br>あかワイン<br>④コンソメ こしょう<br>うすくちしょうゆ | 689<br>937      | 25.7<br>31.1 | さつま揚げ【小麦】<br>鶏肉 でん粉(小麦・馬鈴薯) 砂糖 植物性たん白 地酒<br>発酵調味料 食塩 ぶどう糖 植物油 アミノ酸<br>砂糖 竜田揚げ<br>鶏肝 せん 食塩 香辛料 ぶどう糖 発酵調味料<br>酵母エキス 膨張剤<br>ケーキミックス【小麦・乳】<br>小麦粉 砂糖 でん粉 粉末油脂 ぶどう糖 脱脂粉乳<br>食塩 膨張剤<br>ミートボール<br>鶏肉 豚肉 たまねぎ でん粉 粉末状植物性たん白<br>還元水あめ 食塩 チキンオイル 香辛料<br>揚げ油(大豆油) トロマイト ヒロリン酸 炭酸Ca                                                                   |

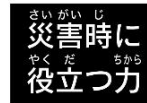
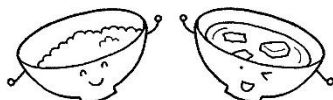
◆◆【献立名の番号について】献立名と、その料理に使用している食品に同じ番号をつけています。 ◆◆  
◆◆【国体応援献立】は11日、【薩摩川内食育の日】は19日です。 ◆◆  
◆◆ ☆印が付いている料理は、中学3年生のリクエストメニューです。(詳しくは1月の食育だよりに書いてあります。) ◆◆  
令和6年度4月の献立表は4月8日(月)に配布します。薩摩川内市のホームページには、3月29日頃に掲載する予定です。



## 1年間の食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれから  
も続け、できなかったことは「なぜできなかったか」を考えて、改善していきましょう。

- ☐ 朝食を毎日とった
- ☐ 規則正しい時間に食事をした
- ☐ 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた
- ☐ 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気をつけた
- ☐ 栄養バランスのよい食事を心がけた
- ☐ 食品表示を見るように心がけた
- ☐ 地域の食材や食文化について理解した



## 鍋でごはんを炊こう

★水は、米の重さの1.5倍、体積の1.2倍です。

- ①米(一人分80g)をはかって、洗う。
- ②水をはかり、30分以上吸水させる。
- ③沸騰するまで強火で加熱し、ふたが動いて湯気が出たら中火で5～7分、水が引いてふたが動かなくなったら弱火で約15分炊く。
- ④ふたを開けずに約10分蒸らす。

