

# 平成30年度 1月分学校給食献立予定表(前半)

鹿児島大学教育学部附属小学校

日	曜	献立名	材料とその働き				エネルギー kcal	たんぱく質 g
			たんぱく質・無機質 からだをつくるもの	炭水化物・脂質 ねつやちからになるもの	ビタミン からだのちょうしをとのえるもの	調味料ほか		
★ はし	火	◎豚キムチどんぶり	豚肉 かまぼこ 油揚げ	でん粉 ごま油 米	はくさい だいこん にんじん だいすもやし ごぼう にら はくさいキムチ	うすぐちしようゆ キムチの素 中華だし	638	26.8
		牛乳	牛乳					
		ミートポテトの卵とじ	豚肉 だいす 鶏卵 さつま揚げ 豆腐	じゃがいも 砂糖 サラダ油	たまねぎ にんじん 葉ねぎ	うすぐちしようゆ		
		◎フルーツムース	加糖脱脂練乳 脱脂粉乳	異性化液糖 ヤシ油 砂糖 バター	みかん	増粘多糖類 香料		
★ はし	水	だいこんめし	あずき だいす 合わせみそ	米 もちきび さつまいも	だいこん にんじん えだまめ だいすもやし しいたけ	うすぐちしようゆ こいくちしようゆ かつお節(だし) こんぶ(だし)	354	18.5
		牛乳	牛乳					
		がらんつ	いわし					
		うめぼし			うめぼし			
★ はし	木	◎くだもの			くだもの		601	25.3
		◎コッペパン		パン				
		牛乳	牛乳					
		八宝菜	豚肉 いか えび うずら卵	ごま油 でん粉	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ ヤングコーン しいたけ しょうが	うすぐちしようゆ 酒 食塩 白こしょう 中華だし 八宝菜の素		
★ はし	金	白玉ぜんざい	あずき	さつまいも 白玉もち 砂糖		食塩	582	21.1
		アレンジ七草ごはん (さくらごはん)	鶏肉 油揚げ	サラダ油 米	だいこん にんじん だいすもやし せり しいたけ ごぼう	うすぐちしようゆ 酒 みりん 食塩		
		牛乳	牛乳					
		◎かぶのみそ汁	厚揚げ わかめ 合わせみそ		かぶ たまねぎ にんじん もやし 葉ねぎ	かつお節(だし)		
★ はし	水	りんごゼリー		砂糖 果糖	りんご(果肉・果汁)	増粘多糖類 香料	563	23.7
		◎セルフおにぎり (◎ごはん・のり・かつおみそ)	かつお みそ(赤・合わせ) のり	ごま 砂糖 ごま油 米		酒 みりん		
		牛乳	牛乳					
		さつま雑煮	鶏肉 かまぼこ さくらえび	白玉もち さといも	はくさい だいすもやし にんじん しゅんぎく しいたけ	うすぐちしようゆ 酒 こんぶ(だし)		
★ はし	木	◎レーズンパン		パン			709	25.1
		牛乳	牛乳					
		五目ビーフン	豚肉 さつま揚げ	平ビーフン 砂糖 サラダ油 ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ もやし チンゲンサイ しいたけ しょうが	うすぐちしようゆ 酒 中華だし オイスターソース 食塩		
		◎あわんとろとろ		もちきび 白玉もち 黒砂糖 砂糖	しょうが	食塩		
★ はし	金	◎ヨーグルト	ヨーグルト				655	22.8
		ソースかつどん (◎ごはん・ソースかつ・ボイルキャベツ)	とんかつ(豚肉)	とんかつ(でん粉・パン粉) なたね油 米 砂糖		とんかつ(しようゆ・食塩・白こしょう・ジンジャー) ウスターソース みりん こいくちしようゆ		
		牛乳	牛乳					
		あおさ汁	あおさのり 豆腐 糸かまぼこ		えのきたけ にんじん 葉ねぎ	うすぐちしようゆ みりん かつお節(だし)		
★ はし	月	かぼちゃプリンタルト	鶏卵 脱脂粉乳 乳	小麦粉 マーガリン 砂糖 ショートニング	かぼちゃ	食塩 香料	573	19.8
		◎セルフ紫芋あんパン (◎コッペパン・◎紫芋あん)		さつまいも 砂糖 パン		食塩		
		牛乳	牛乳					
		◎かぶのクリーム煮	鶏肉 牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	じゃがいも いも団子(さつまいも・でん粉・こんにゃく粉)	はくさい たまねぎ にんじん かぶ こまつな しめじ	ホワイトルウ 食塩 白こしょう いも団子(食塩)		
22	火	◎チキンカレー (◎麦ごはん)	鶏肉 脱脂粉乳 粉チーズ ヨーグルト	じゃがいも サラダ油 米 麦	たまねぎ にんじん グリンピース りんご にんにく	カレールウ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン カレー粉	636	22.4
		牛乳	牛乳					
		◎こまつなサラダ		焙煎胡麻ドレッシング	こまつな キャベツ きゅうり			

※ 必ず、親子で食材について確認しましょう。特に、食物アレルギーのあるお子さんについては、毎日確認してください。

# 平成30年度 1月分学校給食献立予定表(後半)

鹿児島大学教育学部附属小学校

日	曜	献立名	材料とその働き				エネルギー kcal	たんぱく質 g					
			たんぱく質・無機質 からだをつくるもの	炭水化物・脂質 ねつやちからになるもの	ビタミン からだのちょうしをととのえるもの	調味料ほか							
★ はし	23 水	◎ごはん		米			657	28.5					
		牛乳	牛乳										
		◎かきたま汁	鶏肉 鶏卵 豆腐 わかめ	でん粉	たまねぎ にんじん えのきだけ 葉ねぎ	うすくちしょうゆ 酒 食塩 かつお節(だし)							
		◎サンクローチー	豚肉	黒砂糖 でん粉 米粉 なたね油	しょうが	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 黒酢							
		◎スイートポテト		さつまいも 砂糖 植物油脂 水あめ		みりん 食塩							
★ はし	24 木	◎黒砂糖パン		パン			631	24.0					
		牛乳	牛乳										
		◎天ぷらうどん (五目うどん・がね天ぷら)	鶏肉 さつま揚げ うずら卵 わかめ	お茶入りうどん なたね油 がね(さつまいも・小麦粉・でん粉 ・植物油脂)	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 葉ねぎ がね(ごぼう・にんじん・かぼちゃ)	うすくちしょうゆ 酒 みりん 食塩 がね(食塩) かつお節(だし)							
		◎もやしのナムル		砂糖 ごま油	だいすもやし もやし きゅうり	うすくちしょうゆ 酢 ラー油							
★ はし	25 金	◎ごはん		米			668	29.4					
		牛乳	牛乳										
		ぶりだいこん	ぶり うずら卵 厚揚げ 合わせみそ	砂糖	だいこん にんじん 深ねぎ いんげん しょうが	こいくちしょうゆ 酒 かつお節(だし)							
		こまつなとじやこの炒め物	しらす干し 油揚げ かつお節	砂糖 ごま油	こまつな もやし	うすくちしょうゆ みりん							
28 月		◎コッペパン		パン			634	23.1					
		牛乳	牛乳										
		◎マカロニのグラタン風 (パン粉炒め)	ベーコン 牛乳 鶏肉 パン粉炒め(粉チーズ)	マカロニ サラダ油 パン粉炒め(バター・パン粉)	たまねぎ ブロッコリー にんじん しめじ	ホワイトルウ 食塩 白こしょう							
		◎海そうサラダ	くきわかめ こんぶ 赤のまた 青のまた 白キリンサイ	青しそドレッシング	もやし きゅうり だいこん コーン								
★ はし	29 火	◎わかめごはん	わかめ	米			576	21.0					
		牛乳											
		豆乳鍋	つくね(鶏肉) がんもどき 豆乳	つくね(豚脂・コーンスターク・パン粉・ 砂糖・ごま油・大豆油) ごま	つくね(たまねぎ・にら・にんにく) はくさい 深ねぎ にんじん みずな しめじ こまつな	つくね(しょうゆ・食塩・オイスター・ソース・白こしょう) うすくちしょうゆ みりん 食塩 かつお節(だし)							
		◎くだもの			くだもの								
★ はし	30 水	◎ごはん		米			571	19.3					
		牛乳	牛乳										
		◎はるさめスープ	ロースハム	はるさめ	たまねぎ にんじん こまつな きくらげ	うすくちしょうゆ 酒 食塩 白こしょう 中華だし							
		◎ホイコーロー	豚肉(もも・ばら) みそ(赤・合わせ)	サラダ油 でん粉	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 深ねぎ ピーマン しょうが にんにく	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 食塩 てんめんじやん とうばんじやん							
31 木		◎テーブルロールパン		パン			562	22.6					
		牛乳	牛乳										
		◎ミートスピゲッティ	牛肉 豚肉 だいす 粉チーズ 脱脂粉乳	スパゲッティ オリーブ油	たまねぎ にんじん エリンギ ズッキーニ ピーマン にんにく	ケチャップ トマトピューレー 赤ワイン ウスター・ソース デミグラスソース こいくちしょうゆ 食塩 白こしょう							
		◎梅ドレサラダ	くきわかめ こんぶ 赤のまた 青のまた 白キリンサイ わかめ	梅ドレッシング	きゅうり だいこん コーン								
<b>お知らせ</b>		<p>&lt;今月の行事&gt;</p> <p>1日(火) 元旦 7日(月) 七草 8日(火) 後期後半開始(給食あり)      11日(金) 鏡開き 14日(月) 成人の日      15日(火) 新1年入学児童選考抽選(児童休み)      16日(水) 3年い組・ろ組里山体験(弁当持参)      21日(月)~25日(金) 校内学校給食週間、鹿児島をまるごと味わう週間      24日(木) 学校給食記念日</p> <p>&lt;はしをもってくる日&gt;</p> <p>★の日は「はし」をもってくる日です。きれいにあらって、わすれないようにもってきましょう。</p>				 <p>学校給食の充実を図るため、学校給食の現状を見ていただき、食生活の大切さを知っていただくために、鹿児島地区栄養教諭等協議会の主催で、学校給食展が開催されます。</p> <p>第36回「学校給食展」      「学校給食から食育発信」～伝えていきたい鹿児島の味～</p> <p>日時: 平成31年1月19日(土) 10:00~17:30      場所: 山形屋 1号館7階 社交室</p> <p>◎印の献立は、6年生からのリクエスト献立です。</p>		<p>平成30年度 1月分平均栄養量</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>たんぱく質(g)</td> </tr> <tr> <td>601</td> <td>23.3</td> </tr> </table>		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	601	23.3
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)												
601	23.3												