

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	たんぱく質
			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	kcal	g
8	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 だいずもやし ごぼう にら はくさいキムチ	うすくちしょうゆ 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 だいず 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	うすくちしょうゆ		
		◎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		
9	水	だいこんめし	あずき だいず 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 だいずもやし しいたけ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 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			
		◎くだもの			くだもの			
10	木	◎コッペパン		パン			601	25. 3
		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	うすくちしょうゆ 酒 食塩 白こしょう 中華だし 八宝菜の素		
		白玉ぜんざい	あずき	さつまいも 白玉もち 砂糖		食塩		
11	金	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 だいずもやし せり しいたけ ごぼう	うすくちしょうゆ 酒 みりん 食塩	582	21. 1
		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)		
		りんごゼリー		砂糖 果糖	りんご(果肉・果汁)	増粘多糖類 香料		
16	水	◎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	563	23. 7
		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 だいずもやし にんじん しゅんぎく しいたけ	うすくちしょうゆ 酒 こんぶ(だし)		
17	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	うすくちしょうゆ 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		
		◎ヨーグルト	ヨーグルト					
18	金	ソースかつどん (◎ごはん・ソースかつ・ポイルキャベツ)	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(しょうゆ・食塩・白こしょう・ジンジャー) ウスターソース みりん こいくちしょうゆ	655	22. 8
		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	うすくちしょうゆ みりん かつお節(だし)		
		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		
21	月	◎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	573	19. 8
		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	たんぱく質				
			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	kcal	g				
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 えのきたけ 葉ねぎ	うすくちしょうゆ 酒 食塩 かつお節(だし)						
		◎サンクロー煮	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						
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	だいずもやし もやし きゅうり	うすくちしょうゆ 酢 ラー油						
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)						
		こまつなとじゃこの炒め物	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 赤つのまた 青つのまた 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							
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・コーンスターチ・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							
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 てんめんじゃん とうぼんじゃん						
31	木	◎テーブルロールパン		パン			562	22.6				
		牛乳	牛乳									
		◎ミートスパゲッティ	牛肉 豚肉 だいず 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 赤つのまた 青つのまた 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							
<div><div><div>お知らせ</div><div><p>＜今月の行事＞</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)</p><p>11日(金) 鏡開き 14日(月) 成人の日</p><p>15日(火) 新1年入学児童選考抽選(児童休み)</p><p>16日(水) 3年い組・ろ組里山体験(弁当持参)</p><p>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</p><p>24日(木) 学校給食記念日</p><p>くはしをもってくる日＞</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><div>9日 11日 16日 18日 23日 24日 25日 29日 30日</div></div></div><div></div><div><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></div><div><table><tr><td colspan="2">平成30年度 1 月分平均栄養量</td></tr><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><div>◎印の献立は、6年生からのリクエスト献立です。</div><div></div></div></div>							平成30年度 1 月分平均栄養量		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	601	23.3
平成30年度 1 月分平均栄養量												
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)											
601	23.3											