

# 令和4年2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

★ はし	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 からだのちようじをとのえるもの	調味料ほか	kcal	g
★ はし	1	火	ごはん		米			687	30. 3
			牛乳	牛乳					
			◎肉じゃが	牛肉 厚揚げ うずら卵 さつま揚げ	じゃがいも 砂糖 サラダ油	たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん しいたけ しょうが にんにく	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん		
			◎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		
★ はし	2	水	ごはん		米			587	26. 3
			牛乳	牛乳					
			みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 合わせみそ	じゃがいも サラダ油	だいこん にんじん 白こんにゃく ごぼう 葉ねぎ	酒 かつお節(だし)		
			いわしの煮物	いわし	砂糖 でん粉	だいこん	しょうゆ みりん 食塩		
★ はし	3	木	浅漬け		はくさい		食塩	608	24. 4
			◎手作りまっ茶ケーキ	牛乳 鶏卵 小豆甘納豆	小麦粉 砂糖 サラダ油		ベーキングパウダー 抹茶 重曹		
			牛乳	牛乳					
			◎コーンラーメン	豚肉 焼き豚	中華めん(小麦) ごま サラダ油	キャベツ コーン もやし にんじん 葉ねぎ しょうが にんにく	うすくちしょうゆ バイタン 食塩 白こしょう		
★ はし	4	金	◎みかんジュース			みかんジュース		692	22. 5
			節分豆	だいず いわし	さつまいも 砂糖 油 ごま 水あめ		食塩		
			※6年い組考案メニュー						
			鶏肉とキャベツのどんぶり	鶏肉	米	キャベツ	こいくちしょうゆ みりん 酒		
★ はし	7	月	牛乳	牛乳				579	23. 0
			ぼかぼかみそ汁	油揚げ 麦みそ		桜島だいこん にんじん 葉ねぎ	かつお節(だし)		
			おいしい大学いも		さつまいも なたね油 黒砂糖 黒ごま		こいくちしょうゆ		
			◎セルフツナサンド (食パン・ツナソテー)	まぐろ	サラダ油 パン	キャベツ コーン こまつな	ノンエッグマヨネーズ うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう		
★ はし	8	火	牛乳	牛乳				621	27. 0
			◎すき焼き風煮	牛肉 豚肉 焼き豆腐 うずら卵	マロニー 砂糖 サラダ油	はくさい 糸こんにゃく にんじん 深ねぎ だいずもやし しゅんぎく	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒		
			1食納豆	納豆					
			◎三色そぼろどんぶり	豚肉 だいず	砂糖 サラダ油 米	コーン えだまめ しょうが	こいくちしょうゆ みりん 酒		
★ はし	9	水	牛乳	牛乳				651	24. 8
			◎なめこ汁	油揚げ みそ(赤・合わせ)	さつまいも	なめこ にんじん こまつな だいこん	かつお節(だし)		
			◎くだもの			くだもの			
			◎きなこ揚げパン	きなこ	砂糖 なたね油 パン		食塩		
★ はし	10	木	牛乳	牛乳				563	23. 6
			◎親子うどん	鶏卵 鶏肉 かまぼこ	うどん	たまねぎ にんじん 葉ねぎ しいたけ	うすくちしょうゆ 酒 食塩 かつお節(だし)		
			◎ヨーグルト	ヨーグルト					
			セルフ焼きそばパン (コッペパン・◎ソース焼きそば)	豚肉 いか えび かまぼこ あおりの粉 かつお節粉	やきそばめん サラダ油 パン	キャベツ たまねぎ もやし にんじん しょうが にんにく	焼きそばソース お好みソース 酒 食塩 白こしょう		
★ はし	14	月	牛乳	牛乳				543	24. 5
			ビーンズスープ	ベーコン 赤いんげん豆 えんどう豆 ひよこ豆 エジプト豆		たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン	うすくちしょうゆ 酒 コンソメ 食塩 白こしょう		
			◎チョコプリン	寒天	グラニュー糖 果糖 ショートニング 油脂加工		ココアパウダー カカオマス ゲル化剤 乳化剤 増粘剤 香料 食塩		
			ごはん		米				
★ はし	15	火	牛乳	牛乳				560	23. 5
			キムチ鍋	つくね(鶏肉) 焼き豆腐	つくね(豚脂・コーンスターチ・パン粉・ 砂糖・植物油) ごま油	つくね(たまねぎ・にら・にんにく) はくさい だいこん はくさいキムチ 糸こんにゃく にんじん だいずもやし チンゲンサイ 深ねぎ	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 こいくちしょうゆ 酒 中華だし どうばんじゃん		
			こまつなのじゃこ炒め	油揚げ しらす干し 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		

※ 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。

令和4年2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 からだのちようじきをとのえるもの	調味料ほか	kcal	g	
16	水	◎チキンカレー (麦ごはん)	鶏肉 ヨーグルト 粉チーズ 脱脂粉乳	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(小麦) ウスターソース ケチャップ 赤ワイン カレー粉	738	24. 5	
		牛乳	牛乳						
		◎コールスローサラダ			キャベツ コーン にんじん	コールスロードレッシング(卵)			
		◎飲むヨーグルト	ヨーグルト						
17	木	バターパン		パン			575	21. 5	
		牛乳	牛乳						
		◎はくさいのクリーム煮	牛乳 肉団子(牛肉・鶏肉・豚肉) ベーコン 粉チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	肉団子(パン粉・でん粉・小麦たん白 ・砂糖) じゃがいも さつまいも サラダ油	肉団子(たまねぎ) はくさい たまねぎ にんじん かぶ こまつな しめじ にんにく	ホワイトルウ(乳・小麦) 食塩 白こしょう			
		かみかみだいこんの酢の物		ごま 砂糖 ごま油	干切だいこん きゅうり にんじん ごぼう	うすくちしょうゆ 酢 食塩			
18	金	◎キムタクごはん (麦ごはん)	豚肉	ごま ごま油 米 麦	たくあん はくさいキムチ にんじん えだまめ	うすくちしょうゆ 酒 白こしょう	644	28. 0	
		牛乳	牛乳						
		◎ホワイホワタン	鶏卵 豆腐 ロースハム	でん粉 ごま油	たまねぎ クリームコーン にんじん コーン えのきたけ チンゲンサイ	うすくちしょうゆ 中華だし 食塩 白こしょう			
		うまかってん	だいず 黒大豆 片口いわし こんぶ	セサミクラッカー(ごま・小麦) アーモンド ひまわりの種 松の実 かぼちゃの種 加工でん粉		食塩			
21	月	◎テーブルロールパン		パン			598	21. 6	
		牛乳	牛乳						
		◎スパゲッティナポリタン	ロースハム 鶏肉	スパゲッティ サラダ油	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム にんにく	ケチャップ トマトピューレー 赤ワイン コンソメ ウスターソース 食塩 白こしょう			
		◎はくさいとりんごのサラダ		アーモンド	はくさい りんご	コールスロードレッシング(卵)			
22	火	ごはん		米			612	24. 2	
		1食つくだに(しそ味ひじき)	ひじき 寒天	砂糖 キヌア 還元水あめ 植物油脂	しその実	しょうゆ 食塩 酵母エキス 香料			
		牛乳	牛乳						
		おでん	鶏肉 うずら卵 竹輪 がんもどき こんぶ	さといも 砂糖	だいこん にんじん 黒こんにやく いんげん	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん かつお節(だし)			
24	木	はくさいの甘酢あえ	くきわかめ	ごま 砂糖	はくさい にんじん	酢 うすくちしょうゆ 食塩	550	22. 9	
		◎ごはん		米					
		牛乳	牛乳						
		◎もずく入りみそ汁	豆腐 合わせみそ もずく	じゃがいも	こまつな にんじん	かつお節(だし)			
25	金	◎豚肉のしょうが焼き	豚肉		しょうが	しょうゆ みりん	655	23. 7	
		添え野菜			キャベツ				
		◎チキンンドリア (サフランライス・パン粉炒め)	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム パン粉炒め(粉チーズ)	サラダ油 米 パン粉炒め(パン粉・無塩バター)	たまねぎ にんじん エリンギ コーン パセリ にんにく	ホワイトルウ(乳・小麦) チキンガラスープ 食塩 白こしょう			
		牛乳	牛乳						
28	月	はくさいとウインナーのスープ	ウインナー	じゃがいも	はくさい たまねぎ にんじん こまつな	うすくちしょうゆ コンソメ 食塩 白こしょう	629	26. 3	
		◎ぶどうゼリー		水あめ 果糖 グラニュー糖	ぶどう果汁	洋酒 食塩 ゲル化剤 香料			
		米粉入りパン		パン					
		マーシャルビーイズ	大豆粉 脱脂粉乳	食用油脂 砂糖 ぶどう糖		ココアパウダー 食塩			
		牛乳	牛乳				629	26. 3	
		肉みそビーフン	豚肉 だいず 赤みそ	平ビーフン 砂糖 サラダ油	たまねぎ もやし 深ねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ しょうが	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 とうばんじやん 中華だし 食塩 白こしょう			
		ミックスいりこ	煮干し だいず	アーモンド カシューナッツ					
お知らせ		＜今月の行事＞ 3日(木) 節分 4日(金) 立春 11日(金) 建国記念の日 23日(火) 天皇誕生日				＜はしをもってくる日＞ ★の日は、「はし」をもってくる日です。 きれいにあらったはしを、わすれないようにもってきてましょう。 1日 2日 3日 4日 8日 9日 10日 15日 18日 22日 24日		令和4年2月分平均栄養量 エネルギー(kcal) 616 たんぱく質(g) 24. 6 ◎印の献立は、6年生からの リクエスト献立です。	