

令和 8 年 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 からだのちようしをととのえるもの	調味料ほか	kcal	g
★ はし	8 木	米粉入りパン		パン			639	28. 6
		黒豆きな粉クリーム	乳 黒豆きな粉	食用油脂 砂糖 乳糖 ぶどう糖 粉末水あめ		食塩		
		牛乳	牛乳					
		厚揚げとえびのチリソース煮	厚揚げ えび うずら卵 鶏肉 赤みそ	砂糖 でん粉 ごま油	キャベツ にんじん たけのこ グリンピース しいたけ しょうが にんにく	ケチャップ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒 みりん タバスコ とうばんじゃん 食塩		
		◎ココアりんかけ	大豆	砂糖 でん粉		ココア 食塩		
★ はし	9 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 ごぼう せり しいたけ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 みりん 食塩	591	23. 1
		牛乳						
		かぶのみそ汁	厚揚げ 合わせみそ わかめ		かぶ たまねぎ にんじん もやし 葉ねぎ	かつお節(だし)		
★ はし	13 火	紅白もち	小豆	もち米 砂糖 でん粉 加工でん粉			378	20. 7
		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)		
		牛乳	牛乳					
		かりぼり煮干し	田作り煮干し	砂糖		こいくちしょうゆ みりん		
★ はし	14 水	うめぼし			うめぼし		558	20. 9
		くだもの			くだもの			
		◎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(小麦粉・パン粉) 砂糖 なたね油 米	キャベツ	ウスターソース みりん こいくちしょうゆ		
		牛乳	牛乳					
★ はし	15 木	◎あおさ入りみそ汁	豆腐 合わせみそ あおさのり	じゃがいも	えのきたけ にんじん 葉ねぎ	かつお節(だし)	691	31. 8
		◎コッペパン		パン				
		牛乳	牛乳					
		八宝菜	豚肉 うずら卵 いか えび	でん粉 ごま油	はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ ヤングコーン たけのこ しいたけ しょうが	うすくちしょうゆ 八宝菜の素 中華だし 酒 食塩 白こしょう		
		◎白玉ぜんざい	小豆	白玉もち さつまいも 砂糖		食塩		
★ はし	16 金	飲むヨーグルト	ヨーグルト				607	26. 3
		◎ごはん		米				
		牛乳	牛乳					
		かきたま汁	鶏卵 豆腐 鶏肉 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)		
		◎さばのみそ煮	さば みそ	砂糖 でん粉		みりん		
★ はし	19 月	かぶの甘酢漬け	昆布	砂糖	かぶ ラディッシュ	酢 うすくちしょうゆ	535	25. 7
		セルドッグ (ドッグパン・魚ソーセージ ・ポイルキャベツ・1食ケチャップ)	魚ソーセージ(魚肉・大豆たん白・かつおエキス)	魚ソーセージ(植物油脂・砂糖・加工でん粉) パン	魚ソーセージ(オニオンエキス) キャベツ	魚ソーセージ(酢・食塩・香辛料) ケチャップ		
		牛乳	牛乳					
		かぶのクリーム煮	牛乳 鶏肉 粉チーズ 脱脂粉乳	じゃがいも サラダ油	かぶ はくさい たまねぎ ブロッコリー にんじん	ホワイトルウ 白ワイン 食塩 白こしょう		
★ はし	21 水	◎セルフおむすび (◎ごはん・のり・◎かつおみそ)	かつおなまり節 みそ(赤・合わせ) のり	砂糖 ごま ごま油 米		酒 みりん	601	24. 2
		牛乳	牛乳					
		さつま雑煮	鶏肉 かまぼこ さくらえび	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)		
		くだもの			くだもの			

※ 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 8 年 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 からだのちようしきをととのえるもの	調味料ほか	kcal	g		
22	木	◎黒砂糖パン		パン			605	24. 8		
		牛乳	牛乳							
		◎天ぷらうどん (◎五目うどん・◎がね天ぷら)	鶏肉 うずら卵 さつま揚げ わかめ	うどん 砂糖 がね天ぷら(さつまいも・小麦粉・食用油脂 ・加工でん粉)	たまねぎ にんじん たけのこ 葉ねぎ しいたけ がね天ぷら(ごぼう・にんじん・かぼちゃ)	うすくちしょうゆ 酒 こいくちしょうゆ みりん かつお節(だし) がね天ぷら(食塩)				
		◎だいこんのナムル		砂糖 ごま油	だいこん きゅうり にんじん	酢 うすくちしょうゆ ラー油				
23	金	◎ごはん		米			636	25. 9		
		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 白こんにゃく いんげん しょうが	こいくちしょうゆ 酒 かつお節(だし)				
		こまつなサラダ 1食かるかん	小豆	砂糖 米粉 山芋	キャベツ こまつな きゅうり	焙煎胡麻ドレッシング トレハロース				
26	月	ミルクパン		パン			655	24. 4		
		牛乳	牛乳							
		五目ビーフン	豚肉 さつま揚げ	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 チンゲンサイ たけのこ もやし しいたけ しょうが	うすくちしょうゆ 中華だし 酒 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				
27	火	◎りんごゼリー		水あめ 砂糖 加工でん粉	りんご(果汁・ピューレ)	増粘多糖類	621	20. 5		
		◎かつおカレー (麦ごはん)	かつお 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 ケチャップ ウスターソース カレー粉				
		◎はくさいとりんごのサラダ		アーモンド	はくさい りんご	ノンオイルクリーミーフレンチドレッシング				
		乳酸菌飲料	乳酸菌飲料							
28	水	◎ごはん		米			573	26. 6		
		のりつくだ煮	のり ひじき 煮干し かつお	水あめ 砂糖		しょうゆ みりん 増粘多糖類 ヘム鉄				
		牛乳	牛乳							
		ちゃんこ鍋	焼き豆腐 豚肉(もも・ばら) 油揚げ	じゃがいも	はくさい にんじん 糸こんにゃく 深ねぎ だいずもやし しめじ	うすくちしょうゆ みりん 食塩 かつお節(だし)				
29	木	いりこと大豆のあめがらめ	煮干し 大豆	砂糖 ごま		みりん うすくちしょうゆ	623	29. 5		
		バターパン		パン						
		牛乳	牛乳							
		イタリアン鍋	鶏肉 いか えび あさり 赤いんげん豆 粉チーズ	スパゲッティ 砂糖 サラダ油	たまねぎ ブロッコリー にんじん しめじ	ケチャップ デミグラスソース トマトピューレ 食塩 コンソメ 赤ワイン こいくちしょうゆ 白こしょう				
30	金	◎なつみかんサラダ			キャベツ きゅうり なつみかん	ノンオイルクリーミーフレンチドレッシング	559	23. 5		
		◎ヨーグルト	ヨーグルト							
		◎親子どんぶり	鶏卵 鶏肉 かまぼこ	でん粉 砂糖 米	たまねぎ にんじん 葉ねぎ しいたけ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 酒 食塩 かつお節(だし)				
		牛乳	牛乳							
		◎海藻サラダ	くきわかめ 昆布 つのまた(赤・青) 白キリンサイ		もやし きゅうり コーン だいこん	青じそドレッシング				
		◎豆乳いちごムース	豆乳	水あめ 砂糖 植物油脂	いちご果汁	増粘多糖類 香料				
									令和 8 年 1 月分平均栄養量	
									エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
お知らせ		<div>＜今月の行事＞ 1日(木) 元日 7日(水) 七草 8日(木) 後期後半開始(給食あり) 11日(日) 鏡開き 12日(月) 成人の日 20日(火) 新1年入学児童選考抽選、学説明会(児童休み) 21日(水)～27日(火) 校内学校給食週間・鹿児島をまるごと味わう週間 24日(土) 学校給食記念日</div> <div>＜はしをもってくる日＞ ★の日は「はし」をもってくる日です。きれいにあらって、わすれないようにもってきましょう。</div> <div>9日 13日 14日 16日 21日 22日 23日 28日</div>					591		25. 1	
							◎印の献立は、6年生 からのリクエスト献立です。			
		<div>冬はノロウイルスによる感染症やインフルエンザなどが発生しやすい なります。手洗いは、これらの感染症を予防する有効な手段です。 しかし、せっけんを使って手を洗っても、しっかり手を洗わないとウィ ルスが残り、手を通して口から体内に入って、感染につながる場合があ ります。 指先やつめ、手首、指の間などは洗い残しが多いので、せっけんを 使って、ていねいに手をあらいましょう。</div>					<div>おみくし</div>			