

# 平成29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	食品数	
			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	9	火	◎ハヤシライス (麦ごはん)	牛肉 豚肉 粉チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	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 マッシュルーム にんにく	ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース デミグラスソース 赤ワイン	627	19.8	20
			牛乳	牛乳						
			◎デコボンサラダ		ノンオイルドレッシング	キャベツ きゅうり コーン デコボン				
★ はし	10	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	15
			牛乳	牛乳						
			がらんつ	いわし						
			うめぼし		うめぼし					
★ はし	11	木	◎コッペパン		パン			601	25.3	20
			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			
★ はし	12	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	563	21.0	19
			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)			
			◎ラ・フランスゼリー		砂糖 粉あめ 果糖 加工でん粉	ラ・フランス(ピューレ・果汁)	ゲル化剤			
★ はし	15	月	◎テーブルロールパン		パン			556	22.5	25
			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	梅ドレッシング	もやし きゅうり だいこん コーン				
★ はし	17	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	18
			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)			
★ はし	18	木	◎チーズパン		パン			590	27.4	20
			牛乳	牛乳						
			豆腐のカレー炒め	豆腐 豚肉 えび さつま揚げ	砂糖 サラダ油	キャベツ たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ きくらげ にんにく しょうが	うすくちしょうゆ 酒 カレー粉 食塩			
			ごぼうナッツ		アーモンド ピーナッツ 砂糖 なたね油	ごぼう	うすくちしょうゆ みりん			
★ はし	19	金	◎ごはん		米			600	28.2	18
			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 小麦粉 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 水あめ		みりん 食塩			

※ 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29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	食品数
			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どとのえるもの	調味料ほか			
★ はし	22 月	セルフいもあんパン (ドッグパン・さつまいもあん)		さつまいも 砂糖 パン		食塩	571	20.7	15
		牛乳	牛乳						
		◎野菜のクリーム煮	鶏肉 牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	じゃがいも	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			
★ はし	23 火	◎ごはん		米			580	22.6	21
		牛乳	牛乳						
		肉じゃが	牛肉 豚肉 厚揚げ うずら卵 さつま揚げ	じゃがいも サラダ油 砂糖	たまねぎ にんじん 糸こんにやく しいたけ いんげん 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			
		◎手作りふりかけ	しらす干し かつお節	ごま 砂糖	こまつな	こいくちしょうゆ みりん			
★ はし	24 水	◎ごはん		米			586	24.0	14
		牛乳	牛乳						
		◎さといものみそ汁	豆腐 合わせみそ	さといも	はくさい こまつな にんじん	かつお節(だし)			
		◎鶏の照り焼き	鶏肉	砂糖	しょうが	こいくちしょうゆ みりん			
		かぶの甘酢漬	こんぶ	砂糖	かぶ ラディッシュ	うすくちしょうゆ 酢			
★ はし	25 木	◎黒砂糖パン		パン			631	24.2	16
		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	桜島小みかん入りうどん 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)			
		だいこんのナムル		砂糖 ごま油	だいこん にんじん きゅうり	うすくちしょうゆ 酢 ラー油			
★ はし	26 金	◎ごはん		米			671	26.7	16
		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)			
		◎こまつなサラダ		焙煎ごまドレッシング	こまつな キャベツ きゅうり				
★ はし	29 月	◎レーズンパン		パン			766	26.3	18
		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						
★ はし	30 火	◎ごはん		米			567	21.0	16
		牛乳	牛乳						
		塩ちゃんこ鍋	豚肉(もも・ばら) さけ 油揚げ 焼き豆腐 つくね(鶏肉・大豆たん白)	砂糖 つくね(さといも・パン粉・でん粉・ タピオカでん粉・豚脂・砂糖・植物油脂)	はくさい だいこん にんじん みずな 深ねぎ しめじ つくね(たまねぎ・れんこん)	うすくちしょうゆ 酒 食塩 かつお節(だし) つくね(こいくちしょうゆ・食塩・香辛料)			
		◎くだもの			くだもの				
★ はし	31 水	◎ごはん		米			571	19.3	22
		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 どうぼんじゃん			

## お知らせ

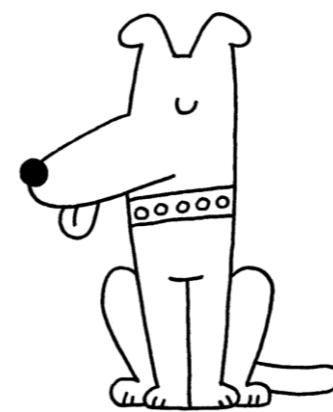
### ＜今月の行事＞

1日(月) 元旦 7日(日) 七草 8日(月) 成人の日  
 9日(火) 後期後半開始(給食あり) 11日(木) 鏡開き  
 16日(火) 休み  
 22日(月)～26日(金) 校内学校給食週間, かごしまをまるごと味わう週間, 交流給食  
 24日(火) 学校給食記念日, 3年い組・に組・複式Ⅱは給食なし(弁当を持ってきましょう)

### ＜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。

10日 12日 17日 19日 23日 24日 25日 26日 30日 31日



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協議会の主催で、学校給食展が開催されます。

第35回「学校給食展」  
「学校給食から食育発信」～よりよい生活習慣を考えよう～

日時:平成30年1月14日(日) 10:00～17:30  
 場所:山形屋 1号館7階 社交室

◎印の献立は、6年生からのリクエスト献立です。



平成29年度 1 月分平均栄養量	
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
587	23.2