

# 令和2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 からだのちょうしをととのえるもの	調味料ほか	kcal	g	
★ はし	8	水	◎マーボーどんぶり	牛肉 豚肉 だいず 豆腐 みそ(赤・合わせ)	砂糖 でん粉 ごま油 米	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ いら しょうが にんにく	ケチャップ こいくちしょうゆ マーボー豆腐の素 とうぼんじゃん	661	24.9
			牛乳	牛乳					
			◎くきわかめのあえ物	くきわかめ	和風ごまドレッシング	きゅうり コーン もやし にんじん			
			◎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		
★ はし	9	木	◎ミルクパン		パン			645	22.5
			牛乳	牛乳					
			◎チャオホアツアイ	豚肉 鶏卵	甘藷はるさめ ごま油 砂糖	たまねぎ たけのこ もやし にんじん しいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく	こいくちしょうゆ 酒 食塩 白こしょう		
			◎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	10	金	◎ごはん		米			609	21.3
			牛乳						
			塩ちゃんこ鍋	豚肉(もも・バラ) つくね(鶏肉・大豆たん白) さけ 焼き豆腐 油揚げ	つくね(でん粉・タピオカ・パン粉 ・小麦たん白・砂糖) 砂糖	つくね(たまねぎ) はくさい 深ねぎ にんじん みずな しめじ だいこん	つくね(発酵調味料・食塩・香辛料) うすくちしょうゆ 酒 食塩 かつお節(だし)		
			◎ほうれんそうムース	加糖脱脂練乳 クリーム	ヤシ油 砂糖 水あめ	ほうれんそう	食塩 香料		
★ はし	14	火	◎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	536	21.0
			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	15	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			
★ はし	16	木	◎テーブルロールパン		パン			510	22.0
			牛乳	牛乳					
			◎きのこのクリームスパゲッティ	鶏肉 牛乳 生クリーム	スパゲッティ サラダ油	たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム えのきたけ しめじ にんにく	白ワイン コンソメ 食塩 白こしょう		
			ハムとほうれんそうのソテー	ロースハム	サラダ油	ほうれんそう たまねぎ にんじん コーン	うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう		
★ はし	17	金	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	568	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)		
★ はし	21	火	◎奄美の鶏飯 (1食味付けのり)	鶏肉 鶏卵 のり	砂糖 サラダ油 米	山川漬 にんじん しいたけ 深ねぎ 葉ねぎ しょうが	チキンブイヨン チキンガラスープ うすくちしょうゆ 酒 みりん こいくちしょうゆ 食塩	578	27.3
			牛乳	牛乳					
			ガルバンゾーとコーンのソテー	ウインナー ひよこ豆	サラダ油	コーン えだまめ	食塩 白こしょう		
★ はし	22	火	◎ごはん		米			603	24.7
			牛乳	牛乳					
			豚肉とさつまいもの煮物	豚肉 厚揚げ さつま揚げ うずら卵	さつまいも 砂糖 サラダ油	にんじん ごぼう たけのこ 黒こんにゃく きぬさや しょうが	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒 みりん かつお節(だし)		
			ツナとこまつなの煮浸し	かつお しらす干し 油揚げ かつお節	砂糖 サラダ油	こまつな にんじん	うすくちしょうゆ		

※ 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2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 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 からだのちようしをとのえるもの	調味料ほか			
★ はし	23	木	◎ごはん	米			705	30.0	
			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
		◎くだもの			くだもの				
★ はし	24	金	◎黒砂糖パン	パン			631	24.2	
			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	うどん なたね油 がね(さつまいも・小麦粉・でん粉 ・植物油)	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 きゅうり にんじん	うすくちしょうゆ 酢 ラー油			
★ はし	27	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			
★ はし	28	火	◎ビーンズドライカレー (◎麦ごはん)	牛肉 豚肉 だいず えんどう豆 赤いんげん豆 ひよこ豆	砂糖 米粉 サラダ油 米 麦	たまねぎ にんじん ピーマン ブルーン にんにく	ケチャップ こいくちしょうゆ カレー粉 ウスターソース 食塩	680	29.2
			牛乳	牛乳					
			◎卵スープ	鶏肉 鶏卵 豆腐	でん粉	たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ	うすくちしょうゆ コンソメ 酒 食塩		
			◎飲むヨーグルト	ヨーグルト					
★ はし	29	水	◎ごはん	米			542	21.7	
			牛乳	牛乳					
			じゃがいもの鳴門煮	鶏肉 竹輪 厚揚げ わかめ	じゃがいも 砂糖	だいこん にんじん 白こんにゃく いんげん			うすくちしょうゆ みりん かつお節(だし)
			ひじきとたかなの炒め物	しらす干し ひじき	ごま 砂糖 ごま油	高菜漬 しょうが			こいくちしょうゆ
★ はし	30	木	◎テーブルロールパン	パン			610	22.8	
			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 マッシュルーム 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 食塩 白こしょう コンソメ
			◎コーンサラダ		青しそドレッシング	キャベツ コーン きゅうり			
★ はし	31	金	◎ごはん	米			585	23.0	
			牛乳	牛乳					
			◎いもときのこのみそ汁	鶏肉 豆腐 わかめ 合わせみそ	さつまいも	たまねぎ えのきたけ しめじ にんじん 葉ねぎ			かつお節(だし)
			いわしの煮物	いわし	砂糖 でん粉	しょうが			しょうゆ みりん 食塩
		かぶの甘酢漬	こんぶ	砂糖	かぶ ラディッシュ	酢 うすくちしょうゆ			

## お知らせ

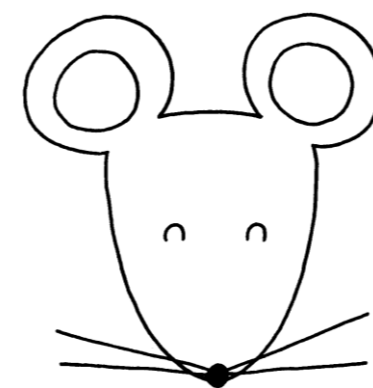
### <今月の行事>

1日(水) 元旦 7日(火) 七草 8日(水) 後期後半開始(給食あり)  
 11日(土) 鏡開き 13日(月) 成人の日  
 17日(金)~24日(金) 校内学校給食週間・かごしまをまるごと味わう週間  
 20日(月) 新1年入学児童選考抽選(児童休み)  
 21日(火) 3年い組・ろ組里山学習(弁当持参)  
 24日(木) 学校給食記念日, 3年は組・に組・複式Ⅱ組里山学習(弁当持参)

### <はしをもって来る日>

★の日は「はし」をもって来る日です。きれいにあらって、わすれないように持ってきましょう。

10日 14日 15日 17日 22日 23日 24日 29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等協議会の主催で、学校給食展が開催されます。

第37回「学校給食展」  
「成長期を食で応援」～ キバレ 鹿児島 !! 2020 ～

日時: 令和2年1月18日(土) 10:00~17:30  
場所: 山形屋 1号館7階 社交室

### 令和2年1月分平均栄養量

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
591	23.7

◎印の献立は、6年生からのリクエスト献立です。

