

令和2年12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 からだのちようじをとのえるもの	調味料ほか	kcal	g	
★ はし	1	火	ごはん		米			598	22.8
			牛乳	牛乳					
			マーボーだいこん	牛肉 豚肉 だいず 厚揚げ みそ(合わせ・赤)	砂糖 でん粉 ごま油	だいこん たまねぎ にんじん たけのこ いら 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 とうぼんじゃん マーボー豆腐の素		
			もやしのさっぱりあえ		砂糖	もやし ほうれんそう コーン にんじん レモン果汁	うすくちしょうゆ 酢		
★ はし	2	水	ツナ卵そぼろどんぶり	まぐろ 鶏卵	砂糖 植物油 米	えだまめ	うすくちしょうゆ みりん 白こしょう	712	29.7
			牛乳	牛乳					
			じゃがいもの鳴門煮	鶏肉 厚揚げ 竹輪 わかめ	じゃがいも 砂糖	だいこん にんじん 白こんにやく いんげん	うすくちしょうゆ みりん かつお節(だし)		
			乳酸菌飲料	乳酸菌飲料					
★ はし	3	木	コッペパン		パン			558	22.9
			メープルゼリージャム		メープルゼリージャム				
			牛乳	牛乳					
			豆とウインナーのトマトソース煮	ウインナー 豚肉 金時豆 だいず 赤いんげん豆 えんどう豆 ひよこ豆 粉チーズ	じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん トマト えだまめ にんにく	ケチャップ コンソメ 赤ワイン 食塩 白こしょう		
			フルーツサラダ			キャベツ にかん パイン きゅうり	クリーミーフレンチドレッシング		
★ はし	4	金	ごはん		米			587	26.1
			牛乳	牛乳					
			みそおでん	鶏肉 うずら卵 がんもどき 竹輪 こんぶ みそ(合わせ・赤)	さといも 砂糖	だいこん にんじん 黒こんにやく いんげん	みりん こいくちしょうゆ かつお節(だし)		
			手作りふりかけ	しらす干し 青のり粉 わかめ	ごま ごま油		酒		
★ はし	7	月	テーブルロールパン		パン			539	25.1
			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 オリーブ油	たまねぎ にんじん ブロッコリー えのきたけ しめじ マッシュルーム 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 コーン にんじん	うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう		
★ はし	8	火	ポークビーンズカレー (麦ごはん)	豚肉 ひよこ豆 赤いんげん豆 えんどう豆 エジプト豆 粉チーズ 脱脂粉乳 ヨーグルト	じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん グリンピース りんご にんにく	カレールー(小麦) ケチャップ ウスターソース 赤ワイン カレー粉	660	24.6
			牛乳	牛乳					
			花*花サラダ			ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン	クリーミーフレンチドレッシング		
★ はし	9	水	ごはん		米			724	28.4
			牛乳	牛乳					
			なめこ汁	なめこ 油揚げ みそ(赤・合わせ)	さつまいも	なめこ だいこん にんじん こまつな	かつお節(だし)		
			ぶりの中華ソースかけ	ぶり	でん粉 なたね油 アーモンド 砂糖 ごま油	しょうが	こいくちしょうゆ 黒酢 みりん とうぼんじゃん		
★ はし	10	木	焼きいも		さつまいも			593	19.5
			牛乳	牛乳					
			すき焼きうどん	牛肉 豚肉 焼き豆腐	うどん 砂糖 サラダ油	はくさい 糸こんにやく にんじん 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		
			くだもの			くだもの			
★ はし	11	金	ごはん		米			531	19.4
			牛乳	牛乳					
			韓国風雑煮	鶏肉 豆腐	トック ごま油	たまねぎ はくさい チンゲンサイ にんじん しいたけ	うすくちしょうゆ ガラスープ 食塩 白こしょう		
			もやしとわかめのナムル	わかめ	白ごま 砂糖 サラダ油	だいずもやし ほうれんそう にんじん	酢 うすくちしょうゆ ラー油		
★ はし	14	月	バターパン		パン			569	25.8
			牛乳	牛乳					
			イタリアン鍋	鶏肉 えび いか 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 にんじん しめじ	ケチャップ デミグラスソース(小麦) トマトピューレー 赤ワイン コンソメ こいくちしょうゆ 食塩 白こしょう		
			なつみかんサラダ			キャベツ きゅうり なつみかん	コールスロードレッシング(卵)		

※ 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12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 からだのちようしをとのえるもの	調味料ほか	kcal	g			
★ はし	15	火	さけドリア (サフランライス・パン粉炒め)	さけ 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・バター)	たまねぎ にんじん しめじ コーン えだまめ にんにく	ホワイトルウ(小麦) 食塩 白こしょう	548	21.9		
			牛乳	牛乳							
			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				
★ はし	16	水	ごはん		米			608	23.1		
			牛乳	牛乳							
			かんぱちの甘酢あん	かんぱち	でん粉 なたね油 じゃがいも 砂糖 サラダ油	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ	ケチャップ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 黒酢 酢				
★ はし	17	木	くきわかめのつくだ煮	くきわかめ しらす干し	砂糖 ごま油		こいくちしょうゆ みりん 酒	618	30.7		
			米粉入りパン		パン						
			マーシャルピーンズ	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 香料				
			牛乳	牛乳							
★ はし	18	金	ミネストローネ	ベーコン 赤いんげん豆 えんどう豆 ひよこ豆 エジプト豆	じゃがいも スパゲッティ	トマト キャベツ ブロッコリー にんじん	うすくちしょうゆ コンソメ 食塩 白こしょう	559	26.5		
			鶏肉のチーズマヨ焼き	鶏肉 チーズ		たまねぎ オレンジパプリカ コーン パセリ	ノンエッグマヨネーズ うすくちしょうゆ				
			ごはん		米						
			牛乳	牛乳							
★ はし	21	月	いかとだいこんの煮物	いか 厚揚げ うずら卵	さといも 砂糖	だいこん にんじん 白こんにやく いんげん しいたけ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 みりん かつお節(だし)	541	20.9		
			磯ミックス	煮干し かつお節 塩昆布	白ごま 砂糖		砂糖 酢				
			黒砂糖パン		パン						
			牛乳	牛乳							
★ はし	22	火	冬野菜のクリーム煮	鶏肉 牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳	じゃがいも もち(じゃがいも・でん粉・砂糖)	たまねぎ はくさい かぶ にんじん ブロッコリー カリフラワー もち(かぼちゃ・グルコマンナン)	アレルゲンフリールウ 白ワイン 食塩 白こしょう もち(食塩)	555	22.7		
			くだもの			くだもの					
			ごはん		米						
			牛乳	牛乳							
★ はし	23	水	五種豆のスープ	ベーコン えんどう豆 ひよこ豆 レンズ豆 だいず あずき	さつまいも 押麦 もち麦 玄米 赤米 たかきび でん粉	たまねぎ キャベツ トマト にんじん パセリ	うすくちしょうゆ コンソメ 食塩 白こしょう	536	531	29.6	29.6
			鶏肉のマヨネーズ炒め	鶏肉		たまねぎ ピーマン(緑・赤・黄)	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				
			テーブルロールパン		パン						
			牛乳	牛乳							
			パンプキンポタージュ	ベーコン 牛乳	じゃがいも オリーブ油	たまねぎ かぼちゃ にんじん クリームコーン しめじ パセリ にんにく	アレルゲンフリールウ 白ワイン 食塩 白こしょう				
			フライドチキン	鶏肉 大豆粉	でん粉 小麦粉 砂糖 なたね油		食塩 香辛料				
キャベツのレモンソースあえ		はちみつ	キャベツ レモン果汁	うすくちしょうゆ							
ショコラケーキ	豆乳	砂糖 ショートニング 米粉 タピオカ粉 油 ココナッツミルク 水あめ		ココア 食塩 香辛料							
いちごケーキ	豆乳	砂糖 ショートニング 米粉 タピオカ粉 油 ココナッツミルク 水あめ	ストロベリーソース	食塩 香辛料							
★ はし	24	木	チキンライス (麦入りチャーハン)	鶏肉	サラダ油 米 麦	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 ウスターソース 食塩 白こしょう チャーハンの素	556	21.2		
			牛乳	牛乳							
			ジャーマンスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン しめじ	コンソメ 食塩 白こしょう				

お知らせ

<今月の行事>

- 21日(月) 冬至
- 24日(木) 後期前半終了(給食あり)
- 31日(木) 大晦日

<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、わずれないようにもってきてましょう。

1日 2日 4日 9日 10日 11日 16日 18日 22日



令和2年12月分平均栄養量			
エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	
ショコラ ケーキの 場合	いちご ケーキの 場合	ショコラ ケーキの 場合	いちご ケーキの 場合
588	588	24.5	24.5