

# 令和4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 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 からだのちようじをどのおえるもの	調味料ほか		
★ はし	木	バターパン		パン			560	25.7
		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		
★ はし	金	なつみかんサラダ			キャベツ きゅうり なつみかん	コールスロートレッシング(卵)	589	25.3
		ごはん		米				
		牛乳	牛乳					
★ はし	5月	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)	535	24.5
		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		
		くだもの			くだもの			
★ はし	6火	コッペパン		パン			529	26.5
		牛乳	牛乳					
		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)		
★ はし	7水	磯ミックス	煮干し かつお節 塩昆布	白ごま 砂糖	砂糖 酢		576	22.2
		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	カレールー ケチャップ ウスターソース 赤ワイン カレー粉		
		牛乳	牛乳					
★ はし	8木	花*花サラダ			ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン	ノンオイルクリームフレンチドレッシング	535	28.2
		ミルクパン		パン				
		牛乳	牛乳					
★ はし	9金	厚揚げとえびのチリソース煮	厚揚げ えび 鶏肉 うずら卵 大豆 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 にんにく しょうが	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 とうぼんじやん タバスコ 食塩	536	20.1
		ココアりんかけ	だいたい	砂糖 でん粉		食塩 ココア		
		くだもの			くだもの			
★ はし	12月	ごはん		米			534	24.0
		牛乳	牛乳					
		韓国風雑煮	鶏肉 豆腐	トック ごま油	たまねぎ ほうれんそう 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		
★ はし	13火	もやしとわかめのナムル	わかめ	ごま 砂糖 ごま油	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	584	26.7
		テーブルロールパン		パン				
		牛乳	牛乳					
★ はし	14水	たらこスパゲッティ (1食さきみのり)	たらこ ベーコン 貝柱 のり	スパゲッティ オリーブ油	たまねぎ しめじ にんじん こまつな にんにく レモン果汁	白ワイン ノンエッグマヨネーズ コンソメ 昆布茶 食塩 白こしょう	576	22.2
		牛乳	牛乳					
		フルーツサラダ			キャベツ みかん バイン きゅうり	ノンオイルクリームフレンチドレッシング		
★ はし	14水	豚キムチどんぶり	豚肉 かまぼこ 油揚げ	でん粉 ごま油 米	はくさい たいこん にんじん はくさいキムチ だいずもやし ごぼう いら	うすくちしょうゆ キムチの素 中華だし	576	22.2
		牛乳	牛乳					
		キャベツの卵とじ	鶏卵 竹輪	砂糖 サラダ油	キャベツ ほうれんそう にんじん	うすくちしょうゆ みりん 食塩		
★ はし	14水	りんごゼリー		砂糖 果糖	りんごピューレー りんご果汁	増粘多糖類 香料	576	22.2
		ごはん		米				
		牛乳	牛乳					
★ はし	14水	きらす汁	厚揚げ おから 合わせみそ	じゃがいも	だいこん にんじん だいずもやし 白こんにやく ごぼう 葉ねぎ	かつお節(だし)	576	22.2
		きびなごのカリカリフライ	きびなご	還元水あめ 砂糖 じゃがいも でん粉 米粉パン粉 玄米粉 なたね油	しょうが	食塩 発酵調味料 香辛料		
		浅漬け	塩昆布		キャベツ きゅうり にんじん			

※ 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 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 からだのちようじょとのえるもの	調味料ほか		
★ はし	木	米粉入りパン		パン			570	26.7
		いちごジャム			いちごジャム			
		牛乳	牛乳					
		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		
★ はし	金	魚のチーズマヨ焼き	ホキ 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	624	27.4
		ごはん		米				
		牛乳	牛乳					
		すき焼き風煮	牛肉 焼き豆腐 うずら卵	マロニー 砂糖 サラダ油	はくさい 糸こんにやく だいずもやし にんじん 深ねぎ しゆんぎく	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒		
★ はし	月	1食納豆	納豆				521	25.4
		くだもの			くだもの			
		黒砂糖パン		パン				
		牛乳	牛乳					
★ はし	火	五種豆のスープ	ベーコン えんどう豆 ひよこ豆 レンズ豆 大豆 小豆	さつまいも 押麦 もち麦 玄米 赤米 たかきび 還元でん粉	たまねぎ キャベツ にんじん トマト パセリ	うすくちしょうゆ コンソメ 食塩 白こしょう	558	23.0
		鶏肉のマヨネーズ炒め	鶏肉		たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄パプリカ	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		
		ごはん		米				
		牛乳	牛乳					
★ はし	水	マーボーじゃがいも	厚揚げ 牛肉 豚肉 だいず みそ(合わせ・赤)	じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ にら 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	605	22.3
		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		
		ごはん		米				
		牛乳	牛乳					
★ はし	木	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉 うずら卵 大豆 厚揚げ さつま揚げ	砂糖 でん粉 サラダ油	かぼちゃ たまねぎ 糸こんにやく にんじん えだまめ しいたけ しょうが	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒	567	29.1
		くきわかめのつくた煮	しらす干し くきわかめ	砂糖 ごま油		こいくちしょうゆ みりん 酒		
		ゆずゼリー		砂糖・ぶどう糖果糖液糖 砂糖 ぶどう糖	ゆず果汁	増粘多糖類		
		牛乳	牛乳					
★ はし	金	テーブルロールパン		パン			651	30.2
		牛乳	牛乳					
		かぼちゃのポターージュ	牛乳 ベーコン	じゃがいも オリーブ油	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ クリームコーン 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	はちみつ	食塩 香辛料		
★ はし	土	キャベツのレモンソースあえ			キャベツ レモン果汁	うすくちしょうゆ	651	30.2
		ケーキ	豆乳ホイップ 豆乳 ゼラチン	米粉 タピオカ粉 油脂 シュートニング 乳不使用マーガリン ココナッツミルク	洋梨 いちご(ピューレー・ジャム)	増粘多糖類 香料		
		チキンドリア (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・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(小麦・乳) 食塩 白こしょう チキンガラスープ		
		牛乳	牛乳					
★ はし	日	卵スープ	鶏卵 豆腐 ベーコン	でん粉	たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ	うすくちしょうゆ コンソメ 酒 食塩	568	25.3
		ヨーグルト	ヨーグルト					

## お知らせ

### <今月の行事>

6日(火)～8日(木) 5は・5に・複Ⅲ：自然教室、6年生単複交流  
 7日(水)～9日(金) 5い・5ろ：自然教室  
 22日(木) 冬至  
 23日(金) 後期前半終了(給食あり)  
 31日(土) 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、わすれないようにもってきましょう。

2日 6日 9日 14日 16日 20日 21日



### 令和4年12月分平均栄養量

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
568	25.3