

令和5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 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 からだのちようじまどのをえるもの	調味料ほか			
★ はし	10	火	◎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	515	23.6
			牛乳	牛乳					
			◎もやしとこまつなのごまあえ		ごま(いり・すり) 砂糖	もやし こまつな			
★ はし	11	水	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 酒 みりん 食塩	571	21.8
			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)		
		◎スイートポテト		さつまいも 砂糖 油(なたね・大豆) ぶどう糖果糖液糖 水あめ		みりん 食塩			
★ はし	12	木	コッペパン		パン			566	26.8
			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	13	金	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	572	20.9
			牛乳	牛乳					
			◎あおさ入りみそ汁	豆腐 合わせみそ あおさのり		えのきたけ にんじん 葉ねぎ	かつお節(だし)		
★ はし	16	月	ミルクパン		パン			649	23.4
			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 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		
			◎あわんどろどろ		もちぎび 白玉もち 黒砂糖 砂糖	しょうが	食塩		
		◎ほうれんそうムース	加糖脱脂練乳 クリーム	ヤン油 砂糖 水あめ	ほうれんそう	食塩 香料			
★ はし	18	水	◎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	604	19.5
			牛乳	牛乳					
			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		
★ はし	19	木	◎黒砂糖パン		パン			639	30.5
			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)		
		ミートポテトの卵とじ	鶏卵 豆腐 鶏肉 かまぼこ 大豆	じゃがいも 砂糖 サラダ油	たまねぎ にんじん 葉ねぎ	うすくちしょうゆ			
★ はし	20	金	セルフおにぎり (◎ごはん・のり・豚みそ)	豚肉 だいず みそ(茶うけ・米) かつお節 のり	ピーナッツ 砂糖 ごま サラダ油 米	ごぼう にんじん しょうが	酒	646	26.5
			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)		
		ねったぼ	だいず	さつまいも もち粉 砂糖 加工でん粉		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。

令和5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・無糖質 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 からだのちようじまどめえるもの			調味料ほか	
★ はし	23	月	セルフイもあんパン (コッペパン・さつまいもあん)	さつまいも 砂糖 パン		食塩	510	20.9	
			牛乳	牛乳					
			◎冬野菜のクリーム煮	じゃがいも サラダ油	たまねぎ ほうさい かぶ ブロッコリー カリフラワー にんじん	アレルゲンフリーホワイトルウ 白ワイン 食塩 白こしょう			
★ はし	24	火	◎ごはん	米			619	29.1	
			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	油揚げ しらす干し かつお節	砂糖 ごま油	こまつな	うすくちしょうゆ みりん		
★ はし	25	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)	339	16.0
			牛乳	牛乳					
			がらんつ	いわし					
			うめぼし			うめぼし			
			◎くだもの			くだもの			
★ はし	26	木	米粉入りパン		パン		521	21.4	
			◎マーシャルビーンズ	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					
			◎水ぎょうざ	ぎょうざ(鶏肉・豚肉・小麦たんぱく・卵白・ゼラチン)	ぎょうざ(小麦粉・豚脂・ごま油・砂糖・でん粉 ・加工でん粉)	ぎょうざ(キャベツ・たまねぎ・ねぎ) たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ			ぎょうざ(番辛料・食塩・清酒・オイスターソース・ チキン風調味料)
			鶏肉の炒め物	鶏肉	砂糖 でん粉 ごま油	ニンニクの芽 しいたけ しょうが	うすくちしょうゆ 中華だし 食塩 白こしょう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒		
★ はし	27	金	◎ツナ卵そぼろどんぶり	まぐろ 鶏卵	砂糖 サラダ油 米	えだまめ	うすくちしょうゆ みりん 白こしょう	670	23.0
			牛乳	牛乳					
			◎なめこ汁	みそ(赤・合わせ) わかめ	さつまいも	なめこ にんじん だいこん こまつな	かつお節(だし)		
			◎ももゼリー		砂糖 果糖	もも(果汁・ビューレー)	増粘多糖類 香料		
★ はし	30	月	◎テーブルロールパン		パン		521	22.1	
			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 トマトビューレー デミグラスソース 赤ワイン ウスターソース 食塩 白こしょう
			◎梅ドレサラダ	くきわかめ こんぶ つのまた(赤・青) 白キリンサイ わかめ		だいこん きゅうり コーン	梅ドレッシング		
★ はし	31	火	◎ごはん		米		633	30.4	
			牛乳	牛乳					
			肉じゃが	牛肉 厚揚げ うずら卵 さつま揚げ	じゃがいも 砂糖 サラダ油	たまねぎ にんじん 糸こんにゃく いんげん しいたけ 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
			◎もやしのナムル		砂糖 ごま油	大豆もやし もやし きゅうり			酢 うすくちしょうゆ ラー油

お知らせ

＜今月の行事＞
 1日(日) 元旦 7日(土) 七草 9日(月) 成人の日
 10日(火) 後期後半開始(給食あり) 11日(水) 鏡開き
 17日(火) 新1年入学児童選考抽選(児童休み)
 18日(水)～24日(火) 校内学校給食週間・かごしまをまるごと味わう週間
 24日(火) 学校給食記念日

＜はしをもってくる日＞
 ★の日は「はし」をもってくる日です。きれいにあらって、わずれないようにもってきましょう。

11日 13日 19日 20日 24日 25日 27日 31日



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多く発生します。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、石けんを使ってもしっかりと手を洗わないとウイルスが残り、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、石けんを使っていぬいに手を洗いましょう。

令和5年1月分平均栄養量	
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
572	23.7

◎印の献立は、6年生からのリクエスト献立です。

