

令和6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 からだのちようじょととのえるもの	調味料ほか			
★ はし	10	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	575	21.7
			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	11	木	◎コッペパン		パン			610	28.2
			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	12	金	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)	349	20.4
			牛乳	牛乳					
			がらんつ	いわし					
			うめぼし			うめぼし			
★ はし	15	月	◎テーブルロールパン		パン			508	22.2
			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 スズキーニ ピーマン にんにく	ケチャップ トマトピューレー 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		
			◎だいこんサラダ	こんぶ		だいこん きゅうり コーン にんじん	青じそドレッシング		
★ はし	17	水	◎ごはん		米			589	26.7
			牛乳	牛乳					
			◎かきたま汁	鶏卵 豆腐 鶏肉 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)		
			◎さばのゆずみそ煮	さば みそ	砂糖 米粉	ゆずペースト	みりん 食塩		
★ はし	18	木	かぶの甘酢あえ	こんぶ	砂糖	かぶ ラディッシュ	酢 うすくちしょうゆ	617	27.8
			米粉入りパン		パン				
			黒豆きな粉クリーム	乳 きな粉	食用油脂 砂糖 乳糖 ぶどう糖 粉末水あめ		食塩		
			牛乳	牛乳					
★ はし	19	金	◎かぶのクリーム煮	牛乳 鶏肉 粉チーズ 脱脂粉乳	じゃがいも サラダ油	かぶ はくさい たまねぎ ブロッコリー にんじん	ホワイトルウ 白ワイン 食塩 白こしょう	601	25.1
			かりぼり煮干し	田作り煮干し	ごま 砂糖	レーズン	こいくちしょうゆ みりん		
			セルフおむすび (◎ごはん・のり・かつおみそ)	かつおなまり節 みそ(赤・合わせ) のり	砂糖 ごま ごま油 米		酒 みりん		
			牛乳	牛乳					
★ はし	22	月	さつま雑煮	鶏肉 かまぼこ さくらえび	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)	674	24.8
			◎くだもの			くだもの			
			ミルクパン		パン				
			牛乳	牛乳					
★ はし	22	月	五目ビーフン	豚肉 さつま揚げ	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	674	24.8
			◎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		
			◎豆乳ムース	豆乳	粉末水あめ 水あめ 異性化液糖 砂糖 ヤシ油		食塩 増粘多糖類 香料		

※ 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6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 からだのちょうじきどとのえるもの	調味料ほか						
★ はし	23	火	◎ごはん	米			600	26.5				
			くろしおふりかけ	かつお(フレーク・粉末) しらす干し 卵黄粉 青のり 昆布(粉末・エキス)	砂糖 白ごま あられ さつまいもフレーク パン粉 コーンフラワー	しょうが			しょうゆ 食塩 発酵調味料			
			牛乳	牛乳								
			◎さつま汁	鶏肉 合わせみそ 油揚げ	さつまいも	だいこん にんじん 白こんにゃく ごぼう 葉ねぎ しょうが			かつお節(だし)			
★ はし	24	水	◎サンクローニ	豚肉	黒砂糖 なたね油 米粉 でん粉	しょうが	黒酢 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒	565	29.1			
			◎ごはん	米								
			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)					
★ はし	25	木	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	592	24.6			
			◎黒砂糖パン		パン							
			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)					
★ はし	26	金	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	酢 うすくちしょうゆ ラー油	636	20.9			
			◎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	カレールー ケチャップ ウスターソース カレー粉					
			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	ノンオイルクリーム・フレンチドレッシング					
★ はし	29	月	ねったぼ	だいず	さつまいも 砂糖 もち粉 加工でん粉		食塩	524	23.9			
			セルフドッグ (◎コッペパン・ポークフランク ・ポイルキャベツ・ケチャップ)	ポークフランク	パン	キャベツ	ケチャップ					
			牛乳	牛乳								
			◎冬野菜のスープ煮	鶏肉	じゃがいも サラダ油	たまねぎ はくさい かぶ ブロッコリー カリフラワー にんじん	白ワイン コンソメ 食塩 白こしょう					
★ はし	30	火	◎ごはん	米			529	23.2				
			牛乳	牛乳								
			石狩汁	鮭 焼き豆腐 米みそ	じゃがいも	はくさい 糸こんにゃく にんじん 深ねぎ			酒 酒粕 かつお節(だし)			
			五目きんぴら	さつま揚げ 油揚げ	ごま油 砂糖 白ごま	たまねぎ ごぼう 糸こんにゃく たけのこ にんじん いんげん			こいくちしょうゆ みりん 酒 一味とうがらし			
★ はし	31	水	◎ごはん	米			509	21.3				
			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	白ごま ごま油 砂糖	たかな漬 しょうが			こいくちしょうゆ			
お知らせ	<p>＜今月の行事＞ 1日(月) 元日 7日(日) 七草 8日(月) 成人の日 10日(水) 後期後半開始(給食あり) 11日(木) 鏡開き 16日(火) 新1年入学児童選考抽選(児童休み) 22日(月)～26日(金) 校内学校給食週間・鹿児島をまるごと味わう学校給食週間 24日(水) 学校給食記念日</p> <p>＜はしをもつてくる日＞ ★の日は「はし」をもつてくる日です。きれいにあらって、わすれないようにもつてきましょう。</p> <p>10日 12日 17日 19日 23日 24日 25日 30日 31日</p>						<p>令和6年1月分平均栄養量</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>たんぱく質(g)</td> </tr> <tr> <td>565</td> <td>24.4</td> </tr> </table>		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	565	24.4
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)										
565	24.4											
<p>食中毒は一年を通して発生し、冬はとくにノロウイルスによる食中毒が多くなります。食中毒予防の基本は、原因となる菌を「つけない・増やさない・やっつける」ですが、ウイルスの場合は食品中では増えませんが、「つけない・やっつける」に加え、「持ち込まない・広げない」ことも重要です。</p> <p>日頃から、手洗い・うがいをしっかりと行うとともに、栄養バランスのとれた食事をしっかりとって、ウイルスに負けない体をつくりましょう。</p>						<p>◎印の献立は、6年生からのリクエスト献立です。</p>						

