

1月学校給食献立表

鹿児島県市立中洲小学校

日付	曜日	はし	献立表	使用する食品名				エネルギー (kcal)
				赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料他	たんぱく質 (g)
				体をつくるもの	体の働きを養えるもの	解り力のもとになるもの		
8	水		牛乳	ぎゅうにゅう				673 ----- 21.2
			ポークカレー	ぶたもちにく きんときまめペースト スキムミルク こなチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース	せいはくまい きょうかまい せいのぎ じゃがいも あぶら	カレールー ウスターソース しお アップルソース おろしにんにく おろししょうが カレーこ あがウィン トマトケチャップ こしょう	
			ジュースフルーツ		みかんのシロップづけ みかかんじゅう フルーツパックおうとう フルーツパックパイソ やさいいりファイバーゼリー			
9	木	はし	牛乳	ぎゅうにゅう				624 ----- 24.2
			ごはん			せいはくまい きょうかまい		
			さつま雑煮 *郷土料理*	とりもち カットかまぼこ さくらえびすぼし	はくさい にんじん しゅんぎく だいずもやし ほししいだけ	さといも れいとうしらたまもち	さけ うすくちしょうゆ かつおぶしだし ごんぶだし	
昆布巻き *郷土料理*	こぶ巻き		ちゅうざらとう	おろししょうが うすくちしょうゆ す こいくちしょうゆ みりん だしじる				
10	金		牛乳	ぎゅうにゅう				622 ----- 26.5
			はいがロールパン			はいがロールパン		
			シーフードスパゲティ	むきえび いか かいばしら ベーコン(にゅう・たまごめき) ちょうりょうぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう えのきたけ	ハーフスパゲティ むえんバター なまクリーム	しお おろしにんにく しろワイン こしょう チキンブイヨン	
			ハムと野菜のソテー	ローズハム(にゅう・たまごめき)	キャベツ にんじん コーン	あぶら	しお こしょう うすくちしょうゆ	
14	火		牛乳	ぎゅうにゅう				631 ----- 28.4
			バターパン			バターパン		
			八宝菜	ぶたにく いか むきえび カットかまぼこ	はくさい にんじん チンゲンサイ たまねぎ ほししいだけ もやし だけのこ ヤングコーン	あぶら ごまあぶら でんぶ	おろしにんにく おろししょうが さけ うすくちしょうゆ しお こしょう チキンブイヨン オイスターソース	
白まぜんざい	あずき		れいとうしらたまもち ちゅうざらとう	しお				
15	水	はし	牛乳	ぎゅうにゅう				675 ----- 24.4
			ごはん			せいはくまい きょうかまい		
			豚肉と大豆の味噌煮	ぶたもち ぶたばら だいず あつあげ あかみそ	たけのこみずい にんじん いんげん ごんやく やさいごんぶ	じゃがいも あぶら ちゅうざらとう	こいくちしょうゆ さけ おろししょうゆ さばぶしだし	
白菜のねぎだれかけ		はくさい にんじん もやし ふかねぎ	ごまあぶら さんおんとう ねりごま	うすくちしょうゆ す とうがらし				
16	木	はし	牛乳	ぎゅうにゅう				644 ----- 26.5
			ごはん			せいはくまい きょうかまい		
			豆乳鍋	とりもち やきどうら あぶらあげ ちょうせいとうにゅう	いとごんにゃく にんじん はくさい ふかねぎ だいずもやし しめじ	じゃがいも	うすくちしょうゆ さけ みりん しお かつおぶしだし	
ひじきとくるみの炒め煮	ひじき しらすほし カットほうてん	にんじん いんげん	さんおんとう くるみ しろごま ごまあぶら	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ す				
17	金		牛乳	ぎゅうにゅう				639 ----- 26.2
			ロールパン			ロールパン		
			ビーンズブラウンシチュー	ぶたかくざりにく きんときまめペースト ミックスビーンズ こなチーズ スキムミルク	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ えだまめむきみ	じゃがいも あぶら こむぎこ(はくりきこ) マーガリン(にゅう)	チキンブイヨン あかワイン しお ケチャップ デミグラスソース ウスターソース こしょう	
ほうれん草とコーンのソテー	しらすほし くらしおパック	ほうれんそう もやし コーン	あぶら	こしょう しろワイン しお				
20	月	はし	牛乳	ぎゅうにゅう				652 ----- 27.4
			ごはん			せいはくまい きょうかまい		
			地鶏の煮つけ *郷土料理*	じどりもち あつあげ さつまあげ	ごんにゃく にんじん だいごん ごぼう いんげん ほししいだけ	あぶら さといも ちゅうざらとう	さけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん さばぶしだし	
かつおみそ	やきなまりぶし むぎみそ ちゅうけみそ	はなげ	ごまあぶら さんおんとう しろごま	さけ				
21	火		牛乳	ぎゅうにゅう				722 ----- 27.5
			小型ロールパン			こがたロールパン		
			ミックスひじき	とりもち なまあげ ひじき ベーコン(にゅう・たまごめき)	たまねぎ コーン えだまめむきみ ほししいだけ にんじん	じゃがいも サラダあぶら ちゅうざらとう	こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ	
さつま芋煮シパン	とうにゅう	レーズン	ホームゲームミックス さつまいも					

※ 食物アレルギーなどで対応が必要な場合は、毎日献立表をご確認ください。
 《お願い》 ※ 食物アレルギーなどで加工食品の成分表や原材料の品数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。
 ※ しょうゆ・みそには大豆が含まれています。

《今月の給食目標》 協力してきちんと早く片付けをしよう。

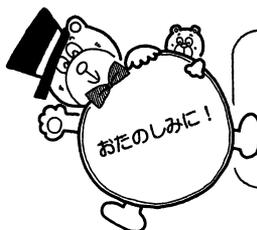


1月学校給食献立表

鹿児島市立中洲小学校

日付	曜日	はし	献立表	使用する食品名				エネルギー (kcal)
				赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料他	たんぱく質 (g)
				体をつくるもの	体の働きを整えるもの	熱や力のもとになるもの		
22	水	はし	牛乳	ぎゅうにゅう				667 24.1
			ごはん			せいはいくまい きょうかまい		
			ぶり大根 *郷土料理*	ぶりかくざり うずらたまご あつあげ	ふかねぎ さくらじまいごん にんじん ごんにゃく いんげん	さといも ちゅうざらとう	おろししょうが さけ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さばぶし(だし)	
			れんこんのごまマヨネーズ炒め		れんこんスライス ブロッコリー コーン	あぶら さんおんとう しろごま マヨネーズ(L&M)	うすくちしょうゆ	
23	木	はし	牛乳	ぎゅうにゅう				609 25.9
			親子どんぶり	とりもも たまご カットかまぼこ	にんじん たまねぎ えのきたけ ほししいたけ はねぎ	せいはいくまい きょうかまい せいむぎ でんぶん	さけ みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ かつおぶし(だし)	
			みそドレッシングサラダ	むしひきわりだいず みぎみそ	にんじん キャベツ きゅうり もやし コーン	さんおんとう ごまあぶら	す	
24	金	はし	牛乳	ぎゅうにゅう				629 27.9
			コッパン			コッパン		
			地場産野菜のポトフ	とりもも	にんじん だいこん はくさい ブロッコリー ほししいたけ	さつまいも あぶら	コンソメ しお こしょう うすくちしょうゆ	
			きびなごのアングレース	きびなご		でんぶん あぶら さんおんとう パン	ウスターソース ケチャップ	
			マーシャルピーンズ			マーシャルピーンズ		
27	月	はし	牛乳	ぎゅうにゅう				659 26.9
			ごはん			せいはいくまい きょうかまい		
			すき焼き風煮	ぎゅうもも やきどうふ	いとごんにゃく にんじん はくさい ふかねぎ しゅんぎく なましいたけ だいずもやし	さんおんとう あぶら マロニー ちゅうざらとう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	
			磯ミックス	たづくりにほし しおこんぶ はなかつお		さんおんとう しろごま ごまあぶら	す みりん	
			国産りんごゼリー			りんごゼリー		
28	火	はし	牛乳	ぎゅうにゅう				632 27.2
			はいがロールパン			はいがロールパン		
			和風カレーうどん	ぶたもも あぶらあげ さつまあげ(たんざく)	にんじん たまねぎ ほししいたけ はねぎ	あぶら うどん	さけ カレー コ カレールウ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ とりがらスープ さばぶし(だし) おろしにんにく おろししょうが	
小松菜とツナの炒め物	ツナフレーク しらすほし はなかつお	こまつな もやし コーン	ごまあぶら さんおんとう	さけ こいくちしょうゆ みりん				
29	水	はし	牛乳	ぎゅうにゅう				658 22.6
			菜の花そぼろごはん	ぶたひきにく たまご	なのはな	せいはいくまい きょうかまい あぶら ちゅうざらとう	しお さけ みりん おろししょうが うすくちしょうゆ	
			白菜とつみれのスープ	たらうおつみれ どうふ ふえるわかめ	ほししいたけ チンゲンサイ はくさい にんじん きくらげスライス	りょくとうブレンドはるさめ ごまあぶら	とりがらスープ チキンブイヨン うすくちしょうゆ さけ しお こしょう	
30	木	はし	牛乳	ぎゅうにゅう				653 27.5
			ごはん			せいはいくまい きょうかまい		
			里芋とあおさのかき玉汁	とりひきにく たまご れいとうあおさのり	にんじん みずな えのき ほししいたけ	ごまあぶら さんおんとう さといも でんぶん	おろしにんにく うすくちしょうゆ しお かつおぶし(だし)	
			サンクローニ *3つの薫煎(黒糖・黒砂糖・黒酢)	くろぶたももかくざり (さけ・おろししょうが・うすくちしょうゆ)		ごむぎこ でんぶん あぶら くらざとう しろごま	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ くらざ みりん	
			添え野菜		だいこん こまつな		うすくちしょうゆ	
31	金	はし	牛乳	ぎゅうにゅう				677 26.1
			食パン			しょくパン		
			かぶのクリーム煮	とりもも ベーコンにゅう・たまごめき しらはなまめ&しろいんげんペースト ぎゅうにゅう こなチーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん はくさい かぶ しめじ ブロッコリー	じゃがいも ごむぎこ(はくりきこ) マーガリン なまクリーム あぶら	とりがらスープ しろワイン おろしにんにく うすくちしょうゆ しお こしょう	
			フルーツきんとん		りんご バイン(ゆん)	さつまいも さんおんとう ちょうりゅうバター		

※ 食物アレルギーなどで対応が必要な場合は、毎日献立表をご確認ください。
 《お願い》 ※ 食物アレルギーなどで加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。
 ※ しょうゆ・みそには大豆が含まれています。



1月20日から24日は『鹿児島をまるごと味わう週間』です。
 地鶏やきびなごなど、鹿児島ならではの食材や、かつおみそや桜島だいこんを使ったぶり大根など郷土料理が登場します。鹿児島の豊かな食文化をまるごと味わい、たのしみましょう！

