

令和6年1月分



学校給食予定献立表

神原中学校

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		炭水化物			
				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	ミネラル 4群	糖質 5群	脂質 6群	たんぱく質 (g)	
				卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 豆類類	塩分 (g)	
9 (火)	ごはん	みそ汁 いわしの梅煮 大豆のいそ煮	はし	あぶらあげ とうふ みそ	きゅうり わかめ ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	はくさい	こめ じゃがいも こんにゃく	あぶら	730 32.9 3.3	やさい
10 (水)	正月料理 小パン マーシャルビス	七草がゆ フルーツきんとん かりこりがらめ	はし	とりこ かまぼこ だいず	きゅうり いりこ こんにゃく	にんじん ほうれんそう こんにゃく	はくさい せり こんにゃく	こめ バター	マーシャルビス バター	769 29.3 3.3	乳製品
11 (木)	麦ごはん	冬野菜カレー かいそうサラダ	はし スプーン	とりこ きゅうり かいそう	きゅうり こんにゃく しょうが	にんじん たまねぎ しょうが	はくさい かぶ キャベツ	こめ むぎ	あぶら カレー粉	700 20.7 2.0	さかな
12 (金)	ごはん	八宝菜 焼き餃子 もやしの塩炒め	はし	ぶたにく えび うすらたまご	きゅうり いりこ きょうざ	にんじん さやえんどう こまつな	たまねぎ キャベツ たけのこ	こめ でんぶ	あぶら こまあぶら	799 33.1 1.8	かいそう
15 (月)	ごはん	親子煮 さばのみりん焼き こんぶあえ	はし	とりこ たまご さばのみりん	きゅうり こんぶ さばのみりん	にんじん グリーンピース さやえんどう	たまねぎ はくさい	こめ じゃがいも さとう	あぶら	762 33.7 1.9	まめ
16 (火)	ごはん	ミートボールの中華煮 春巻き りんご	はし	ミートボール 春巻き りんご	きゅうり いりこ うすらたまご	にんじん グリーンピース りんご	たまねぎ りんご	こめ じゃがいも でんぶ	こまあぶら あぶら	837 28.3 1.5	やさい
17 (水)	レーズンパン	白菜のクリーム煮 ひじきと切り干し大根のソテー ミルクココア	はし スプーン	とりこ ベーコン ひじき	きゅうり ひじき ブロッコリー	にんじん ブロッコリー コーン	たまねぎ はくさい きりぼし コーン	こめ バター さつまいも	レーズンパン バター あぶら	744 24.6 2.0	さかな
18 (木)	ごはん	はるさめスープ タッカルビ 西岐波みかん	はし	ぶたにく とりこ たまご	きゅうり ねぎ こまつな	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ りんご	こめ はるさめ さつまいも	こま こまあぶら	701 25.8 1.3	乳製品
19 (金)	ごはん	豚汁 焼き鳥風煮 フルーツあんこプリン	はし スプーン	ぶたにく みそ たまご	きゅうり ねぎ たまご	にんじん ねぎ たまご	こぼろ だいこん たまご	こめ さとう さつまいも	あぶら こま こまあぶら	748 34.0 3.1	くだもの
22日～26日は地産地消週間です。私たちが住んでいる宇部市や山口県内でとれる食材をたくさん使って給食を作ります。地産地消のよいところは、新鮮で栄養たっぷりであることや地域の農水産業の応援につながる事です。家庭でも地産地消をすすめていきましょう。											
22 (月)	わかめごはん	白玉汁 味噌マヨネーズ焼き ミニトマト	はし	かまぼこ とりこ みそ	きゅうり わかめ ホキ	にんじん ねぎ トマト	しいたけ たまねぎ	こめ マヨネーズ	こま マヨネーズ	632 26.0 3.0	いも
23 (火)	ごはん	ハヤシライス コロコロソテー	はし スプーン	きゅうり ウィンナー	きゅうり ウィンナー	にんじん グリーンピース コーン	たまねぎ えだまめ マッシュルーム コーン	こめ あぶら じゃがいも	あぶら ハヤシ	709 25.7 2.4	やさい
24 (水)	昔の給食 パン マーガリン	野菜のカレー煮 大根サラダ りんご	はし	ぶたにく たまご	きゅうり たまご	にんじん たまご トマト	たまねぎ キャベツ だいこん コーン	こめ じゃがいも さとう	マーガリン あぶら ドラッシュ	721 26.6 3.2	さかな
25 (木)	山口郷土料理の日 ごはん	けんちょう くじらのたつたあげ きゅうりのびりから	はし	とうふ あぶらあげ とりこ	きゅうり くじら きゅうり	にんじん きゅうり さやいんげん	だいこん しいたけ きゅうり	こめ あぶら さとう	あぶら こまあぶら	715 36.5 2.0	乳製品
26 (金)	ごはん	のりのすまし汁 県産れんこんコロケ ミニトマト	はし	とうふ かまぼこ コロケ	きゅうり のり コロケ	にんじん ねぎ トマト	たまねぎ	こめ あぶら	あぶら	677 19.3 1.8	やさい
29 (月)	ごはん	やさしいまごじる さばのしおやき 野菜のいためもの	はし	みそ さば ちくわ	きゅうり さば ちくわ	にんじん さやえんどう ねぎ	かぶ はくさい しろねぎ もやし	こめ さとう さとう	こま こまあぶら	695 32.6 3.6	かいそう
30 (火)	ごはん	みそ汁 あつやきたまご ボークごはんの具	はし スプーン	あぶらあげ とうふ みそ	きゅうり わかめ たまご	にんじん ねぎ たまご	はくさい しょうが たかなづけ	こめ じゃがいも	こま こまあぶら	723 34.9 3.4	くだもの
31 (水)	小黒糖パン	ポトフ 鶏肉のオーロラソースかけ キャロットラペ	はし スプーン	ぶたにく ウィンナー とりこ	きゅうり ウィンナー たまご	にんじん ブロッコリー たまご	たまねぎ キャベツ レーズン	こめ じゃがいも さとう	マヨネーズ オリーブ油	688 36.8 3.2	やさい

*牛乳は毎日つきます。

地元産の食材に○をつけています

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。

※神原中学校3年生は、16日(火)17日(水)22日(月)の給食はありません。