

平成31年1月分



学校給食予定献立表 琴芝小学校

| 日  | 主               | お                                     | 持          | 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 |  | (黄) エネルギーのもとになる            |                       |                    |           |  |
|  |                 |                                       |            | たんぱく質                  | 無機質                       | ビタミン         | 炭水化物   | 脂質                         | たんぱく質                 |                    |           |  |
| (曜日)   | 食               | かず                                    | てるもの       | 1群                     | 2群                        | 3群           | 4群   | 5群                         | 6群                    | (g)                | (g)       |  |
| 8 (火)  | むぎごはん           | ひよこめカレー<br>だいこんとかいそうのサラダ              | はし<br>スプーン | とりにく<br>ひよこめ           | きゅうり<br>かいそう              | にんじん<br>たまねぎ | グリーンピース<br>しょうがにんにく                                | こめ<br>じゃがいも                | ドレッシング<br>カレーウ        | 681<br>19.5<br>2.5 | 種実        |  |
| 9 (水)  | しょうパン           | ななくさがゆ<br>けんさんぎゅうにくコロック<br>きゅうりのゆかりあえ | はし         | あぶらあげ<br>コロック          | きゅうり                      | にんじん<br>しそ   | かぶ<br>きゅうり   | こめ                         | マーシャルピーズ              | 720<br>23.1<br>2.3 | 海藻        |  |
| 10 (木)   | ごはん             | のっぺいじる<br>さばのしおやき<br>くろまめ             | はし         | とりにく<br>さば<br>くろまめ     | きゅうり                      | ねぎ<br>にんじん   | ごぼう<br>しいたけ  | こめ<br>こんにゃく                | さといも<br>でんぶん          | 687<br>29.3<br>1.5 | 果物        |  |
| 11 (金)   | ごはん             | すいぎょうざスープ<br>ぶたキムチ                    | はし         | ぎょうざ<br>ぶたにく<br>あつあげ   | きゅうり                      | にんじん<br>ねぎ   | もやし<br>キャベツ<br>はくさいキムチ                             | こめ<br>はるさめ                 | あぶら                   | 668<br>24.5<br>1.4 | 魚         |  |
| 15 (火)   | ごはん             | かんこくふうにくじゃが<br>こまつなのいそかあえ<br>ミルメークココア | はし         | ぶたにく<br>ちくわ<br>あつあげ    | きゅうり<br>のり                | にんじん<br>ねぎ   | にんにく<br>たまねぎ<br>キャベツ                               | こめ<br>じゃがいも<br>ごま          | ごまあぶら<br>さとう<br>ミルメーク | 696<br>24.1<br>2.0 | 果物        |  |
| 16 (水)   | パン              | ふゆやさいのポトフ<br>ぶちぶちサラダ<br>ヨーグルト         | はし<br>スプーン | ベーコン<br>パルメザン<br>ヨーグルト | きゅうり                      | にんじん<br>たまねぎ | かぶ<br>はくさい<br>しめじ<br>キャベツ<br>きゅうり                  | こめ<br>チョコスプレッド<br>じゃがいも    | 619<br>20.1<br>2.6    | 魚                  |           |  |
| 17 (木)   | ごはん             | ぶたじる<br>いわしのうめに<br>はくさいづけ             | はし         | とうふ<br>ぶたにく<br>みそ      | きゅうり<br>ごぼう               | にんじん<br>ねぎ   | ごぼう<br>だいこん<br>はくさい                                | こめ<br>さつまいも<br>こんにゃく       | 677<br>30.6<br>2.7    | 色のこい野菜             |           |  |
| 18 (金)   | ごはん             | マーボーだいこん<br>はるまき<br>もやしのしおいため         | はし         | とうふ<br>ぶたにく<br>みそ      | きゅうり<br>はくさい              | にんじん<br>ねぎ   | だいこん<br>しいたけ<br>にんにく<br>しょうが<br>もやし                | こめ<br>さとう<br>ごまあぶら<br>でんぶん | 717<br>24.3<br>2.1    | 海藻                 |           |  |
| <p>21日~25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ことです。家庭でも地産地消をすすめていきましょう。</p> |                 |                                       |            |                        |                           |              |  |                            |                       |                    |           |  |
| 21 (月)   | ごはん             | とうふのカレーに<br>だいこんとちくわのごま炒め             | はし         | とうふ<br>ぶたにく<br>ちくわ     | きゅうり                      | にんじん<br>ごま   | キャベツ<br>きくらげ<br>にんにく                               | たまねぎ<br>でんぶん<br>ごま         | あぶら<br>ごまあぶら          | 640<br>23.6<br>1.5 | 海藻        |  |
| 22 (火)   | ごはん             | のりのすましじる<br>チキンチキンれんこん<br>いちご         | はし         | とうふ<br>かまぼこ<br>とりにく    | きゅうり<br>のり                | にんじん<br>ねぎ   | はくさい<br>だいこん<br>れんこん<br>いちご                        | こめ<br>さとう                  | あぶら                   | 606<br>25.8<br>1.6 | 乳製品       |  |
| 23 (水)   | パン              | ちゃんこうどん<br>やさいのたまごとじ<br>みかん           | はし         | ひらてん<br>とりにく           | きゅうり                      | にんじん<br>ねぎ   | だいこん<br>はくさい<br>しいたけ<br>キャベツ                       | こめ<br>ジャム                  | パン<br>うどん             | 599<br>25.2<br>2.6 | 豆         |  |
| 24 (木)   | ごはん             | すいとん<br>さけのしおやき<br>にびたし               | はし         | とりにく<br>さけ<br>かつおぶし    | きゅうり                      | にんじん<br>ねぎ   | たまねぎ<br>だいこん<br>しいたけ<br>はくさい                       | こめ<br>こむぎこ<br>さとう          | あぶら                   | 607<br>28.2<br>1.2 | 魚         |  |
| 25 (金)   | ひじきごはん          | みそじる<br>いわくにれんこんコロック<br>おのちゃムース       | はし<br>スプーン | とりにく<br>えだまめ<br>とうふ    | きゅうり<br>ひじき<br>コロック<br>みそ | にんじん<br>ねぎ   | しいたけ<br>ごぼう<br>はくさい<br>だいこん                        | こめ<br>こんにゃく<br>さとう         | あぶら<br>じゃがいも          | 740<br>21.9<br>3.0 | 果物        |  |
| 28 (月)   | ごはん             | ハヤシライス<br>ぎょかいとやさいのソテー<br>りんご         | はし<br>スプーン | ぎゅうにく<br>ツナみすじ<br>いか   | きゅうり                      | にんじん<br>ごま   | たまねぎ<br>グリーンピース<br>マッシュルーム<br>キャベツ<br>にんにく<br>しょうが | こめ<br>ハヤシルウ                | あぶら                   | 651<br>21.2<br>2.4 | 海藻        |  |
| 29 (火)   | 山口郷土料理の日<br>ごはん | けんちょう<br>くじらカツ<br>きゅうりとわかめのあますじ       | はし         | とうふ<br>あぶらあげ<br>とりにく   | きゅうり<br>わかめ<br>くじらカツ      | にんじん<br>だいこん | しいたけ<br>きゅうり<br>キャベツ                               | こめ<br>こんにゃく<br>ごま          | あぶら<br>さとう            | 705<br>30.4<br>1.6 | 色のこい野菜    |  |
| 30 (水)   | しょうパン           | スープスパゲティ<br>コーンサラダ                    | はし         | ベーコン<br>いか<br>えび       | きゅうり                      | にんじん<br>たまねぎ | キャベツ<br>パセリ<br>マッシュルーム<br>コーン                      | こめ<br>スパゲティ<br>バター         | パン<br>レーズンクリーム        | 618<br>22.1<br>1.5 | 魚         |  |
| 31 (木)   | ごはん             | テンジャンチゲ<br>ビビンバ                       | はし<br>スプーン | ぎゅうにく<br>みそ<br>わかめ     | きゅうり<br>わかめ               | にんじん<br>たまねぎ | たけのこ<br>もやし<br>キムチ<br>にんにく<br>はくさい                 | こめ<br>あぶら<br>ごま            | あぶら                   | 594<br>21.6<br>2.5 | 魚         |  |

\*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。

