

平成30年12月分



学校給食予定献立表 琴芝小学校

日にち	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		(黄) エネルギーのもとになる			
				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	たんぱく質 (g)	
(曜日)				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 種実類	塩分 (g)	
3 (月)	むぎごはん	ぶゆやさいかレー フルーツあんにな	はし スプーン	ぶたにく あんになとうふ	きゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ にんにく しょうが パイン みかん もも	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ	622 17.1 1.7	
4 (火)	ごはん	とうにゅうみそスープ いわしのアングレーズ	はし	ベーコン みそ とうにゅう とうにゅう いわし	きゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ(キャベツ) コーン	こめ じゃがいも パンこ	あぶら	660 23.0 2.3	
5 (水)	アップルパン	はなやさいいちゅー だいこんとかいそうのサラダ	はし	とりにく かいそう	きゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー きゅうり だいこん マッシュルーム	アップルパン じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング バター	641 22.5 2.8	
6 (木)	ごはん	いしかりじる ベーコンロール キャベツのごまいため	はし	さけ みそ とうふ ベーコンロール あぶらあげ	きゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	だいこん はくさい しょうが(キャベツ)	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら	630 23.5 2.4	
7 (金)	ごはん	にくだんごなべ こまつなのいそかあえ ミルクメーカーコーヒー	はし	とうふ みそ ぶたにく のり とりにく とうにゅう	きゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	はくさい えのきだけ しょうが ごぼう (キャベツ)	こめ でんぶん ミルクメーカー	こめ さとう	636 24.4 1.9	
10 (月)	ごはん	にくみおでん れんこんのごまいため	はし	なまあげ とりにく ぶたにく ちくわ ずらだま	きゅうにゅう	にんじん だいこん れんこん(キャベツ)	だいこん れんこん(キャベツ)	こめ こんぶ さといも	あぶら ごま さとう	669 24.2 1.4	
11 (火)	山口郷土料理の日 ごはん 味付け海苔	けんちんじる いとこに りんご	はし	とうふ とりにく のり あずき	きゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	だいこん しいたけ りんご マッシュルーム ほうれんそう(キャベツ) コーン	こめ さとう こんぶ さといも	あぶら スパゲティ	673 21.4 1.1	
12 (水)	しょうパン	ミートスパゲティ キャベツとベーコンのソテー	はし スプーン	きゅうにゅう ぶたにく ベーコン	きゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン	たまねぎ マッシュルーム (キャベツ) コーン	こめ さとう さといも	あぶら スパゲティ	651 25.3 2.5	
13 (木)	ごはん	ぶたじる くじらのたつたあげ にまめ	はし	とうふ みそ ぶたにく くじら きんときまめ	きゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ	こめ さつまいも こんぶ	あぶら さとう	707 31.4 1.9	
14 (金)	ごはん	ハヤシライス はなっこりのサラダ にしきわみかん	はし スプーン	きゅうにゅう ぶたにく ベーコン	きゅうにゅう	にんじん たまねぎ はなっこり	たまねぎ グリンピース コーン マッシュルーム(キャベツ) にんにく しょうが	こめ さとう さといも	あぶら ハヤシルウ ドレッシング	688 18.8 2.2	
17 (月)	ごはん	おやこに きりぼしだいこんのごまいため	はし	とりにく たまご ちくわ ひらてん	きゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース コーン きりぼしだいこん	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	648 23.3 1.5	
18 (火)	ごはん	うおそうめんじる さばのゆずみそに はくさいのこんぶあえ	はし	あぶらあげ さかなそうめん さかなそうめん	きゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	しいたけ きゅうり はくさい	こめ さとう	あぶら	616 23.2 1.9	
19 (水)	わかめごはん	にくみうどん かぼちゃソテー	はし	とりにく ベーコン	きゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ	たまねぎ だいこん ごぼう コーン	こめ うどん	あぶら	708 20.4 3.1	
20 (木)	カレーピラフ	ABCスープ とりにくのからあげ ゆでブロッコリー セレクトケーキ	はし スプーン	とりにく ベーコン	きゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン パセリ ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム (キャベツ) ブロッコリー	こめ むぎ でんぶん マカロニ ケーキ	バター	681 25.8 2.2	

*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。

いとこ煮(11日)

いとこ煮は、山口県の郷土料理です。

甘く煮た小豆と白玉団子が入った料理です。山口県内の各地で作られています。地域によって具材が変わります。萩市の城下町では、あずきが割れないように炊き上げます。なぜなら、切腹を意味し、縁起が悪いとされているからです。

