

平成30年12月分



学校給食予定献立表 琴芝小学校

日にち (曜日)	主食	おかず	おつまみの	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 たんぱく質	(緑) 体の調子を整える 無機質	(黄) エネルギーのもとになる ビタミン	炭水化物	脂質	たんぱく質 (g)			
3 (月)	むぎごはん	ふゆやさいカレー フルーツあんにん	はし スプーン	ひなたにく あんにんとうふ	きゅうにゅう	にんじん プロッコリー	たまねぎ にんにく	かぶ しょうが パイント	こめ むぎ みかん もも	あぶら カレールウ じゃがいも	622 17.1 1.7	種実
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 とりにく	きゅうにゅう	にんじん コーン	たまねぎ コーン	キャベツ じゃがいも パン	こめ じゃがいも パン	あぶら あぶら	660 23.0 2.3	海藻
5 (水)	アップルパン	はなやさいシチュー だいこんとかいそうのサラダ	はし	とりにく	きゅうにゅう	にんじん かいそう プロッコリー	たまねぎ きゅうり マッシュルーム	カリフラワー いたいこん	アーブルソ	あぶら バター	641 22.5 2.8	果物
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	きゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しょうが こまつな	カリフラワー キャベツ	アーブルソ じゃがいも さとう	こま あぶら	630 23.5 2.4	小魚
7 (金)	ごはん	にくだんごなべ こまつないそかあえ ミルメークコーヒー	はし	とうふ ひなたにく とりにく	きゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	はくさい しょうが こまつな	えのきだけ ごぼう キャベツ	こめ でんぶん ミルメークコーヒー	こめ	636 24.4 1.9	魚
10 (月)	ごはん	にこみおでん れんこんのごまいため	はし	なまあい とりにく ちくわ	きゅうにゅう	にんじん こんぶ	たまねぎ たいこん	こめ	あぶら こま	669 24.2 1.4	小魚	
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 あずき	きゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ たいこん りんご	こめ こめ さとう	あぶら こま さといも さとう	673 21.4 1.1	色のこい野菜	
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	ぎゅうにく ひなたにく ベーコン	きゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	パン スパゲティ	あぶら	651 25.3 2.5	海藻	
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 ひなたにく くじら	きゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう たいこん	こめ	あぶら さつまいも こんにゃく	707 31.4 1.9	果物	
14 (金)	ごはん	ハヤシライス はなっこりーのサラダ にしきわみかん	はし スプーン	ぎゅうにく	きゅうにゅう	にんじん はなっこりー	たまねぎ マッシュルーム	クリンビースコーン キャベツ	こめ みかん	あぶら ハヤシルウ ドレッシング	688 18.8 2.2	乳製品
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	きゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ クリンビースコーン	こめ	あぶら こま さとう	648 23.3 1.5	豆	
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 さばのゆずみそに	きゅうにゅう	にんじん わかめ こんぶ ねぎ	しいたけ こまつな きゅうり はくさい	こめ		616 23.2 1.9	野菜	
19 (水)	わかめごはん	にこみうどん かぼちゃソテー	はし	とりにく ベーコン わかめ	きゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ	たまねぎ ごぼう コーン	だいこん うどん	こめ むぎ でんぶん マカロニ ケーキ	708 20.4 3.1	果物	
20 (木)	カレーピラフ	ABCスープ とりにくのからあげ ゆでプロッコリー 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 ピーマン パセリ プロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	こめ むぎ でんぶん マカロニ ケーキ	バター	681 25.8 2.2	海藻	

*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が、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。

