

令和2年1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	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	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
1群	2群	3群	4群	5群	6群						
				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、油類、種実類		
8 (水)	しょうパン マーシャルピーンズ	ななくさがゆ やまぐちけんさんコロック ゆかりあえ	はし	あぶらあげ とりにく コロック	にんじん	からせり しそ	だいこん きゅうり	パン こめ	マーシャルピーンズ あぶら	677 21.6 2.2	海藻
9 (木)	むぎごはん	ひよこめめカレー だいこんとかいそうのサラダ	はし スプーン	ぶたにく ひよこめ かいそう	にんじん	たまねぎ えだまめ	むぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり	むぎ こめ じゃがいも	あぶら カレールー ドレッシング	676 20.1 2.2	果物
10 (金)	ごはん	ぶたじる いわしのうめに はくさいづけ	はし	とうふ ぶたにく みそ いわしのうめに	にんじん	ごぼう ねぎ	だいこん はくさい	こめ さつまいも こんにやく		669 29.5 2.7	果物 種実
14 (火)	ごはん	チゲなべ ピピンパの具 りんご	はし スプーン	とうふ みそ わかめ ぎゅうにく	にんじん	はくさい にら えのき ねぎ にんにく ほうれん草 はくさい きムチ だけのこ もやし りんご	だいこん こめ	こめ ごまあぶら		610 21.6 2.4	魚 魚
15 (水)	せわりパン	はくさいスープ ポイルウィンナー マッシュポテト ケチャップ ミルク いちご	はし	ベーコン ウィンナー	にんじん	はくさい たまねぎ ほうれん草 パセリ	たまねぎ こめ	パン じゃがいも ミルク		693 25.1 3.3	野菜
16 (木)	ごはん	かきたまじる さばのみそに びりからきゅうり	はし	たまご とうふ かまぼこ さばのみそに	ねぎ	たまねぎ しいたけ きゅうり	こめ	あぶら ごまあぶら		651 26.5 2.1	乳製品
17 (金)	ごはん	マーボーだいこん はるまき もやし のしおいため	はし	とうふ ぶたにく とりにく はるまき	にんじん	だいこん ねぎ たけのこ しょうが もやし	しいたけ こめ	あぶら ごまあぶら でんぶん		705 23.5 2.1	海藻

20日～24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。

20 (月)	ごはん	とうふのカレーに だいこんとちくわのごまいため りんご	はし	とうふ ぶたにく ちくわ	にんじん	キャベツ たまねぎ きくらげ にんにく きゅうり しょうが だいこん りんご でんぶん	こめ	あぶら ごま ごまあぶら	639 22.7 1.3	海藻
21 (火)	ごはん	みそしる さんまのみぞれに だいこんサラダ	はし	とうふ みそ さんまのみぞれに	にんじん	だいこん きゅうり ねぎ コーン	こめ じゃがいも	ドレッシング ごまあぶら	685 23.9 2.7	果物
22 (水)	しょうパン りんごジャム	ちゃんごどん やさいのたまごとし いちご	はし	ひらてん とりにく たまご	にんじん	だいこん はくさい しいたけ いちご はなっこり キャベツ	パン ジャム うどん		584 26.6 2.6	大豆
23 (木)	ごはん	すいぎょうざスープ ぶたキムチ	はし	すいぎょうざ ぶたにく あつあげ	にんじん	キャベツ ねぎ もやし はくさい キムチ	こめ	あぶら はるさめ	660 23.4 1.4	魚
24 (金)	県産100%の日 ひじきごはん	とうふじる うべさんはもフライ みかん	はし	とりにく とうふ かまぼこ はもフライ	にんじん	れんこん だけのこ ねぎ しいたけ だいこん みかん	こめ	あぶら さとう	612 24.5 1.3	いも
27 (月)	昔こんだて ごはん	カレースープ ハムカツ キャベツのソテー	はし	とりにく ハムカツ	にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ きゅうり	こめ	カレールー じゃがいも あぶら	656 20.9 1.6	大豆
28 (火)	和食こんだて ごはん	とうにゅうみそしる けんさんあつやきたまご いそかあえ	はし	とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ たまご	にんじん	だいこん しめじ ねぎ もやし	こめ さつまいも		649 23.8 2.2	野菜
29 (水)	食品ロスを考える パン	ポークピーンズ コーンサラダ オレンジ	はし	ぶたにく だいす	にんじん	たまねぎ しめじ さやいんげん グリーンピース オレンジ トマト キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも	レーズンクリーム ドレッシング	673 23.3 2.5	魚
30 (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 はなっこりーのソテー	はし	とうふ あぶらあげ とりにく くじらのたつたあげ	にんじん	だいこん しいたけ はなっこりー キャベツ	こめ さとう こんにやく さといも	あぶら	686 30.8 1.3	海藻
31 (金)	ごはん	いしかりじる そぼろごはんのぐ ヨーグルト	はし スプーン	さけみそ とうふ たまご とりにく	にんじん	だいこん はくさい ねぎ えだまめ しょうが	こめ じゃがいも	あぶら	676 28.8 2.1	果物

*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。