

令和3年1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	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	たんぱく質		
(曜日)				1群	2群	3群	4群	5群	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 種実類	塩分 (g)	
6 (水)	しょうパン マーシャルピーンズ	ななくさがゆ ぶりのてりやき なます	はし	あぶらあげ とりこ ぶりのてりやき	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん きゅうり	かぶ せり だいこん	パン さとう	マーシャルピーンズ	660 28.6 2.5	 いも
7 (木)	むぎごはん ヨーグルト	ふゆやさいカレー コロコロソテー ヨーグルト	はし スプーン	ぎゅうにゅう ウィンナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが コーン えだまめ	こめ じゃがいも	あぶら カレールウ	729 24.2 2.0	 まめ
8 (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	ぎゅうにゅう こんぶ ねぎ	にんじん ごぼう だいこん はくさい	こめ さつまいも こんにゃく	こめ さつまいも		679 30.6 2.7	 くだもの
12 (火)	ごはん	チゲなべ ビビンバ りんご	はし	あつあげ みそ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ほうれんそう	はくさい えのきだけ ねぎ もやし はくさいキムチ にんにく りんご	こめ さとう ごま ごまあぶら	あぶら ごま	615 20.6 2.5	 さかな
13 (水)	せわりパン	はくさいスープ マッシュポテト ポイルウィンナー ケチャップ ミルメークいちご	はし	ベーコン ウィンナ	ぎゅうにゅう ウィンナ	にんじん ほうれんそう パセリ	はくさい たまねぎ じゃがいも ミルメーク	パン さとう ごま		694 25.2 3.3	 やさい
14 (木)	ごはん	ごまみそに はるまき ミニトマト	はし	とりこ ちくわみそ ひらてん うすだまご	ぎゅうにゅう ミニトマト	にんじん ミニトマト	たけのこ はなっこり ミニトマト	こめ じゃがいも こんにゃく	ごま あぶら	707 22.5 2.4	 乳製品
15 (金)	ごはん	かきたまじる さばのみそに ぴりからぎゅうり	はし	たまご とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり	こめ あぶら さとう	あぶら さとう		653 26.6 2.1	 海藻
18日～22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。											
18 (月)	ごはん	さつまじる さいきょうはもフライ キャベツのごますいため	はし	とうふ とりこ みそ はもフライ	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん しょうが キャベツ もやし はくさい キムチ	こめ さとう ごま さつまいも すりごま こんにゃく	あぶら すりごま	712 26.5 1.8	 くだもの
19 (火)	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 とりこ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん ねぎ	キャベツ もやし はくさい キムチ	こめ あぶら		682 24.5 1.4	 さかな
20 (水)	しょうパン りんごジャム	ちゃんこうどん やさいのたまごとじ にしきわみかん	はし	ひらてん とりこ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん ねぎ	だいこん はくさい しいたけ はなっこり キャベツ みかん うどん	パン ジャム うどん	あぶら	701 29.3 2.8	 いも
21 (木)	ごはん	県産黒毛和牛のすきやき かんてんのすのもの おのちゃムース	はし スプーン	ぎゅうにゅう あつあげ かんてん わりムース	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん たまねぎ ねぎ	たまねぎ しいたけ ごぼう きゅうり	こめ さとう こんにゃく ふさとう		698 24.7 1.8	 さかな
22 (金)	ごはん	のりのみそしる 長州黒かしわのみかんソース ひじきのごまあえ	はし	とうふ みそ とりこ ひじき	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん ねぎ	だいこん キャベツ みかん ジュース コーン	さとう でんぶん ごま さとう	あぶら ごま	663 26.2 2.4	 さかな
25 (月)	給食はじまり献立 ごはん	すいとん さけのしおやき にびたし	はし	とりこ さけ あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ だいこん しいたけ キャベツ	こめ さとう さとう		615 28.0 2.4	 にゅうせいひん
26 (火)	ごはん	とうにゅうみそしる あつやきたまご いそかあえ	はし	あぶらあげ とうふ あつやきたまご とうにゅうみそ	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん ねぎ	だいこん しいたけ もやし さつまいも	こめ さとう	あぶら	644 24.1 2.5	 やさい
27 (水)	パン チョコスプレッド	ポークピーンズ コーンサラダ オレンジ	はし	ぶたにく だいき	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン いんげん オレンジ	パン さとう チョコスプレッド じゃがいも		682 25.4 2.5	 かいそう
28 (木)	ごはん	けんちょう くじらカツ はなっこりーのソテー	はし	とうふ あぶらあげ とりこ くじらカツ	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん ねぎ	だいこん しいたけ はなっこりー キャベツ コーン	こめ さとう こんにゃく さといも	あぶら	711 33.4 1.6	 くだもの
29 (金)	ごはん	トック チャプチェ マンゴープリン	はし スプーン	とりこ ぎゅうにゅう プリン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり	こめ さとう しょうが しいたけ トック ごま あぶら さとう マロニー	ごま あぶら さとう		689 23.0 2.1	 まめ

*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。