2022年3月分　学校給食予定献立表　上宇部小学校

ぎゅうにゅうパック

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（g）	
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	塩分（g）	
				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 種実類		
1（火）	ごはん	ちゅうかスープ ホイコーロー	はし	とうふ みそ ぶたにく はるさめ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく	にんじん にら ピーマン あかピーマン	しょうが たけのこ きゃべつ きくらげ にんにく きピーマン	こめ さとう	ごまあぶら	561 22.4 2.2	 しゅじつ
2（水）	小アップルパン	ミートスパゲッティ かいそうサラダ	はし	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそうサラダ	にんじん ピーマン	たまねぎ りんご きゃべつ きゅうり マッシュルーム	パン スパゲッティ	あぶら ドレッシング	635 22.9 3.2	 だいず
3（木）	ごはん	ぶたじる チキンチキンごぼう ひなあられ	はし	とりにくてんぷんつき ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん れんこん グリンピース	こめ さとう さつまいも こんにゃく	あぶら ひなあられ	658 27.2 1.7	 やさい
4（金）	ごはん	にくじゃが いわしのおかかに れんこんのごまいため	はし	ぎゅうにく なまあげ いわしのおかかに ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きゃべつ れんこん	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	ごま あぶら	687 26.4 1.9	 かいそう
7（月）	ごはん	キーマカレー えびフライ はくさいのしおこんぶあえ	はし スプーン	ぶたにく とりにく えびフライ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが きゅうり はくさい	こめ じゃがいも	あぶら カレールウ	717 22.7 2.6	 だいず
8（火）	ごはん	ねっこやさいのキムチじる ぎゅうにくとじゃがいもの オイスターソースいため	はし	あつあげ ぶたにく みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン あかピーマン	たまねぎ だいこん はくさいキムチ ごぼう にんにく たけのこ エリンギ しょうが	こめ さとう じゃがいも さといも	あぶら	594 22.7 2.1	 くだもの
9（水）	小パン いちごジャム	すきやきうどん きりぼしだいこんの ごまいため	はし	あぶらあげ ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい しいたけ しろねぎ もやし きりぼしだいこん	パン ジャム うどん さとう	あぶら ごま	553 22.1 3.5	 えんぶんひかえめ
10（木） ミルメークコーヒー	ごはん	ちゃんこなべ なのはなのソテー	はし	とりにく あぶらあげ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら なのはな	ごぼう はくさい しょうが にんにく きゃべつ	こめ さといも こんにゃく マロニー ミルメークコーヒー	あぶら	591 19.9 1.4	 しゅじつ
11（金）	せきはん	とうふじる くじらのたつたあげ おいわいデザート	はし スプーン	とうふ ゆば とりにく くじらのたつたあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みつば	えのきだけ たまねぎ デザート	せきはん	あぶら ごま	553 25 2.0	 やさい
14（月）	ごはん	みそしる ぶたにくのしょうがやき	はし	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	きゃべつ だいこん たまねぎ コーン しょうが	こめ さとう	ごま あぶら	598 24.3 1.9	 かいそう
15（火）	ごはん	ハヤシライス はなっこリーのサラダ ヨーグルト	はし スプーン	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう なまクリーム ヨーグルト	にんじん はなっこりー	にんにく たまねぎ しょうが きゃべつ えだまめ マッシュルーム コーン	こめ じゃがいも	デミグラスソース あぶら ハヤシルウ ドレッシング	704 22.5 2.7	 さかな
16（水）	小こくとうパン	チーズリゾット コロコロソテー	はし	とりにく ベーコン たまご ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	マッシュルーム コーン はくさい えだまめ	パン こめ こくとう	あぶら	682 28.7 3.8	 えんぶんひかえめ
17（木）	ごはん	すいぎょうざスープ とんかつ きゃべつのゆかりあえ	はし	はるさめ すいぎょうざ ぶたにく とんかつ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ゆかり	もやし はくさい きゃべつ	こめ	あぶら	678 27.1 2.2	 やさい
	６年のみ	フルーツバイキング					りんご いちご オレンジ パイン			710 26.2 2.1	
22（火）	ごはん	マーボーどうふ しゅうまい もやしのすじょうゆに	はし	とうふ ぶたにく みそ しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんにく もやし	しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ コーン きゅうり	こめ でんぷん さとう	ごまあぶら	658 25.8 2.1	 くだもの
23（水）	パン マーシャルビーンズ	ちんげんさいのクリームに コーンキャベツ	はし スプーン	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゃべつ コーン	パン じゃがいも こむぎこ	マーシャルビーンズ あぶら バター	697 24.2 2.5	 やさい
24（木）	ごはん	けんちょう さわらとれんこんのからあげ いちご	はし	とうふ あぶらあげ とりにく さわらでんぷんつき	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん れんこん しいたけ いちご	こめ さとう こんにゃく さといも	あぶら	676 27.3 1.8	 やさい

*牛乳は毎日つきます。

*17日（木）まで、６年生の給食はあります。

*18日（金）の給食は、卒業式のため給食はありません。

＊　生産の都合により、食材が入らないことがありますのでご了承ください。

＊　学校が休校になった場合、変更することがあります。

おしらせ

4月から、牛乳が瓶から牛乳パックに変わります。
ストローでの飲み方やパックの片付け方の練習のため、7日から11日までの5日間、牛乳パックの練習を行います。