

2021年3月分

学校給食予定献立表

上宇部小学校

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		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	
(曜日)				卵、大豆	牛乳、乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類、砂糖	油脂	塩分 (g)	
				肉、魚	小魚、海藻		果物	いも類	種実類		
1 (月)	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 いら ピーマン あかピーマン	しょうが たけのこ きゅうり きくらげ にんにく きピーマン	こめ さとう ごまあぶら		545 21.6 1.5	
2 (火)	ごはん	ぶたじる チキンチキンごぼう	はし	とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん れんこん グリーンピース	こめ さとう さつまいも こんにゃく	あぶら	622 25.7 1.6	
3 (水)	小アップル パン	ミートスパゲッティ かいそうサラダ ひなあられ	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 きゅうり マッシュルーム	パン スパゲッティ ひなあられ	あぶら ドレッシング	668 29.0 3.2	
4 (木)	ごはん	にくじゃが いわしのおかか 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	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり れんこん	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	ごま あぶら	708 27.1 2.0	
5 (金)	ごはん	ねっこやさいのキムチ 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	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん はくさいきん ぎゅうにゅう ピーマン ねのピーマン	こめ さとう じゃがいも さといも	あぶら	588 21.5 2.1	
8 (月)	ごはん	のっぺいじ さけごはんのぐ いよかん	はし	さけ とりにく	ぎゅうにゅう しらすまし	ねぎ にんじん	ごぼう れんこん はくさい しいたけ たかな いよかん	こめ ごま さといも こんにゃく	あぶら	535 22.4 1.6	
9 (火)	ごはん	キーマカレー えびフライ はくさいのおこねあえ	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 こんにゃく	あぶら カレーウ	706 22 2.5	
10 (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 こまぼこ	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 ごま	あぶら ごま	565 22.2 3.7	
11 (木)	ごはん コーヒー	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	きゅうり だいこん たまねぎ コーン チンゲンサイ しょうが	こめ さとう コーヒー	ごま あぶら	618 25.0 1.8	
12 (金)	せきはん	とうふじる くじらのたつたあげ おいおいデザート	はし スプーン	とうふ ちんぽ 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	あぶら	541 24.2 1.7	
15 (月)	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 いら	ごぼう はくさい しょうが にんにく	こめ さといも こんにゃく マロニー	あぶら	557 19.3 1.4	
16 (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 はなっこリー ヨーグルト	ぎゅうにゅう なまクリーム ヨーグルト	にんじん はなっこリー	たまねぎ しょうが きゅうり マッシュルーム コーン	こめ じゃがいも ハヤシシル	あぶら ドレッシング	702 22.4 2.7	
17 (水)	小ことうパン	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	ぎゅうにゅう チーズ ウインナー	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 ことう	あぶら	668 28.3 3.7	
18 (木)	ごはん 6年のみ	すいぎょうざスープ とんかつ きゅうりのゆかりあえ フルーツバイキング	はし	はるさめ すいぎょうざ ぶたにく	ぎゅうにゅう とんかつ	にんじん ねぎ ゆかり	もやし はくさい きゅうり りんご いちご オレンジ パイン	こめ あぶら	あぶら	676 27.1 2.2 708 26.2 2.1	
22 (月)	ごはん	ABCスープ とりにくのワインに プリン	はし スプーン	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ きゅうり にんにく しめじ	こめ マカロニ でんぶん	あぶら プリン	672 22.6 2.0	
23 (火)	ごはん	マーボー豆腐 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	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ にんにく もやし	こめ ごまあぶら でんぶん さとう	あぶら	656 25.7 1.9	
24 (水)	パン マーシャルピーンズ	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 きゅうり コーン	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	694 24.1 2.5	
25 (木)	ごはん	けんちょう さわらとれんこんのからあげ	はし	とうふ あぶらあげ とりにく	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	こめ さとう こんにゃく さといも	あぶら	664 26.1 1.8	

*牛乳は毎日つきます。

*18日(木)まで、6年生の給食はあります。

*19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。