

2020年8月分



学校給食予定献立表



上宇部小学校

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 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 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 糖実類	塩分 (g)	
18 (火)	ごはん	なつやさいカレー ミックスフルーツ	スプーン	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ なす トマト かぼちゃ	こめ じゃがいも	あぶら カレールウ	682 19.2 2.2	 さかな
19 (水)	しょうパン チョコレートクリーム	にくうどん こまつなソテー	はし	あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん ねぎ こまつな	コーン きゃべつ こまつな	パン うどん さとう	チョコレートクリーム あぶら	584 23.2 2.9	 えんぴんひかえめ
20 (木)	ごはん	まあぼうなす もやしのしおいため	はし	ぶたにく うすらたまご みそ	ぎゅうにゅう とうふ	にんじん ねぎ にら	なす たまねぎ たけのこ もやし にんにく	こめ でんぶん	こまあぶら あぶら	585 22.1 1.7	 くだもの
21 (金)	フォカッチャ	コーンスープ カレーチキンフリカッセ マンゴープリン	スプーン	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム マンゴープリン	にんじん パセリ ちんげんさい	たまねぎ マッシュルーム コーン	フォカッチャ じゃがいも こむぎこ	バター	568 21.6 2.7	 さかな
24 (月)	ごはん	ポトフ たまごのベーこんまき まめっちゃ	はし	ぶたにく ウインナー たまごのベーこんまき	ぎゅうにゅう だいず	にんじん おちゃ ブロッコリー	たまねぎ きゃべつ しいたけ きゃべつ	こめ じゃがいも さとう		657 26.1 1.5	 しゅじつ
25 (火)	ごはん	うおそうめんじる きゃべつとなまあげのみそいため	はし	とうふ うおそうめん みそ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	にんじん ほうれんそう いんげん	たまねぎ もやし しいたけ きゃべつ	こめ さとう でんぶん	あぶら	556 20.5 1.7	 かいそう
26 (水)	しょうパン マーシャルピーンズ	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	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム きゃべつ きゅうり	パン スパゲッティ ドレッシング	マーシャルピーンズ あぶら	658 23.5 2.6	 くだもの
27 (木)	ごはん	じゃがいもとたけのこのそぼろに さんまのゆずみそに れいとうもも	はし	なまあげ とりにく さんまのゆずみそに	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たけのこ たまねぎ もも	こめ じゃがいも こんにゃく	あぶら でんぶん	689 23.7 1.6	 かいそう
28 (金)	ごはん	おやこどんぶり しゃきしゃきやさいの うめこんぶあえ	はし	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん れんこん うめ	こめ さとう でんぶん		572 22.0 2.3	 にゅうせいひん
31 (月)	ごはん	ちゅうかスープ ぶたキムチ フルーツあんぱんプリン	はし スプーン	とりにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	だいこん きゃべつ もやし はくさいづけ はくさいキムチ	こめ あぶら フルーツあん ぱんプリン		572 20.6 2.3	 いも

*牛乳は毎日つきます。

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。

*休校になった場合、変更になる事があります。

県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

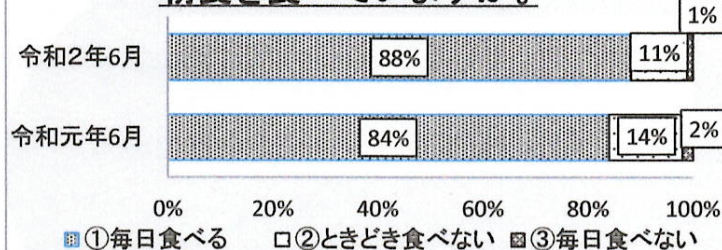


朝食アンケートの結果報告！

6月に全校児童を対象に食生活アンケートを実施しました。



朝食を食べていますか。



朝食を毎日食べている児童の割合は、昨年よりは少し増加しました。さらに、うれしいことに毎日食べない児童の割合が昨年度に比べて1%減っています。

朝食の内容は、ごはんだけパンだけの主食しか食べていない児童が増えていきます。

これからも、朝食をしっかりと食べさせて学校へ送り出していただければと思います。

朝ごはんの内容

