

2022年1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 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)		
(曜日)				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)		
12、14、17日は100%山口県産の日です。地元の食材で給食を作っています。味わって食べましょう。												
12 (水)	小パン りんごジャム	ちゃんこうどん ほうれんそうのソテー みかん	はし	ひらてん とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう かまぼこ	にんじん ねぎ ほうれんそう	きやべつ はくさい しいたけ だいこん みかん	パン ジャム うどん	あぶら	545 20.9 3.0	 えんぶんひかえめ	
13 (木)	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	はし	とうふ ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しょうが	きやべつ たまねぎ きくらげ にんにく だいこん きゅうり	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	594 25.3 1.9	 かいそう	
14 (金)	ひじきごはん	はもフライ きやべつのソテー おのちゃムース	はし スプーン	とりにく あぶらあげ はもフライ	ぎゅうにゅう ひじき おのちゃムース	にんじん こまつな れんこん	きやべつ しいたけ れんこん	こめ さとう	あぶら	603 23.3 2.6	 やさしい	
17 (月)	ごはん	のりのすましじる チキンチキンれんこん	はし	とうふ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう のり とりにくでんぶんつき	にんじん ねぎ	だいこん れんこん はくさい	こめ さとう	あぶら	593 26.2 1.6	 くだもの	
18 (火)	ごはん	まあほうだいこん たことわかめのあますに りんごゼリー	はし スプーン	とうふ ぶたにく みそ たこ	ぎゅうにゅう わかめ きゅうり	にんじん ねぎ にんにく	だいこん きやべつ しいたけ しょうが	こめ ゼリー でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら	618 23.7 1.9	 いも	
19 (水)	小レーズンパン	とりぞうすい ひじきサラダ りんご	はし	とりにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	はくさい レーズン しいたけ りんご きやべつ きゅうり	パン こめ	ドレッシング	608 23.4 3.1	 えんぶんひかえめ	
20 (木)	ごはん	うおそうめんじる ぶたにくのしょうがやき	はし	とうふ うおそうめん ぶたにく	ぎゅうにゅう えびボール ゆば	にんじん ほうれんそう ちんげんさい	たまねぎ コーン しいたけ しょうが	こめ さとう ミルクコーヒー	あぶら	636 26.4 2.1	 やさしい	
21 (金)	ごはん	ふゆやさいカレー フルーツミックス	はし スプーン	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パイン	たまねぎ かぶ にんにく しょうが みかん もも	こめ じゃがいも さとう	あぶら カレーウ	663 19.2 2.2	 にゅうせいひん	
24 (月)	ごはん	すいとん さけのしおやき にびたし	はし	とりにく ちくわ さけ なまあげ	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ だいこん しいたけ はくさい きやべつ	こめ さとう こむぎこ		603 27.5 1.9	 しゅじつ	
25 (火)	ごはん	みそじる あつやきたまご いそかあえ	はし	あぶらあげ とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう のり あつやきたまご	にんじん ねぎ こまつな	はくさい しめじ もやし	こめ さつまいも さとう	ごま	616 24.9 2.3	 野菜	
26 (水)	パン チョコレートクリーム	ポークビーンズ コーンサラダ オレンジ	はし	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト いんげん	たまねぎ きやべつ きゅうり コーン オレンジ	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング チョコレートクリーム	653 24.8 2.4	 かいそう	
27日は郷土料理の日です。昔から食べられてきた「けんちょう」と「くじら」を味わって食べましょう。												
27 (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 くじらカツ	ぎゅうにゅう ウインナー	にんじん いんげん はなっこりー	だいこん きやべつ しいたけ コーン	こめ さとう こんにやく さといも	あぶら	680 30.8 2.0	 くだもの	
28 (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	とりにく ぎゅうにく マンゴープリン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな たけのこ	だいこん たまねぎ しょうが しいたけ はくさいキムチ	こめ さとう トック はるさめ	ごまあぶら	616 21.3 2.2	 いも	
31 (月)	ごはん	すきやき いわしのおかかに みかん	はし	ぎゅうにく あつあげ いわしのおかかに	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい	しろねぎ ごぼう みかん	こめ ふ さとう こんにやく	あぶら	691 28.0 1.8	 しゅじつ	

*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。

*学校が休校になった場合、変更になることがあります。

ちさんちしょうしゅうかん

ざんりょうちゅうさ

がっこうきゅうしゅくしゅうかん