



令和3年

1月 学校給食献立表

下関市立川中西小学校

献立名	体をつくるもとになる食品		体の調子を整えるもとになる食品		エネルギーのもとになる食品		家庭でとりたい食品 エネルギー(kcal)
	牛乳	1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 色のこい野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖・かし	
12火 ごはん さつまい いわしのおかか煮 ひじきの炒め煮	○		牛乳			ごはん さといも	油 その他の野菜 きのこ 630
13水 パン いちごジャム 雑炊 あじメンチカツ ほうれん草とアーモンドのサラダ	○		牛乳			パン いちごジャム ごはん	油 大豆製品 海そう 658
14木 麦ごはん 牛たまどんぶり 野菜のピリ辛あえ	○		牛乳			ごはん 麦 しらたき 砂糖	油 魚介類 きのこ 590
15金 アップルパン みそラーメン ほうれん草のソテー	○		牛乳			アップルパン 中華めん	油 ごま油 大豆製品 614
18月 五目ごはん ハムカツ 梅がつおあえ	○		牛乳 ひじき			米 砂糖 油	緑黄色野菜 きのこ 624
19火 ごはん ピリ辛豚どん くきわかめの中華あえ	○		牛乳			ごはん しらたき 砂糖	油 大豆製品 555
20水 パン フリカデラのクリームスープ フルーツ白玉	○		牛乳			パン じゃがいも	バター きのこ 748
21木 ごはん 柳川もどき 切り干し大根の甘酢あえ みかん	○		牛乳			ごはん 砂糖	油 いも 海そう 617
22金 チーズパン ひじきとピーフンのスープ 野菜とツナの中華炒め 青りんごゼリー	○		牛乳			チーズパン ピーフン	大豆製品 576
25月 ごはん 白玉雑煮 ぶりの照り焼き れんこんの三杯酢	○		牛乳			ごはん 白玉もち	きのこ 果物 676
26火 ごはん ちゃんこ鍋 小松菜のごまマヨネーズあえ	○		牛乳			ごはん 砂糖	ごま 果物 607
27水 パン 角バター 鯨カレーシチュー フレンチサラダ	○		牛乳			パン じゃがいも	バター 油 大豆製品 638
28木 ごはん おおひら レンコ鯛の天ぷら ユズキチあえ	○		牛乳			ごはん 砂糖	油 海そう 果物 670
29金 パン 鉄分たっぷり卵スープ 豚肉のナポリタンソテー 小魚	○		牛乳			パン 砂糖	油 いも その他の野菜 577

- 給食週間 25日～29日
 - 正月料理 25日(月)
 - 東京都の料理 26日(火)
 - 昭和の給食 27日(水)
 - 山口県の郷土料理(おおひら) 28日(木)
 - スポーツ選手献立 29日(金)



- 地場産物
 - だいこん(くきわかめの中華あえ) 19日(火)
 - いちご(フルーツ白玉) 20日(水)
 - みかん 21日(木)
 - はくさい・かぶ(白玉雑煮) 25日(月)
 - だいこん(れんこんの三杯酢) 25日(月)
 - だいこん(ちゃんこ鍋) 26日(火)
 - ブロッコリー(豚肉のナポリタンソテー) 29日(金)

