

日曜	こ ん だ て		あか		みどり		おもなざいりょう		きいろ		エネルギー		食塩相当量 (g) 上段:小 下段:中
			おもにからだをつくる		おもにからだの調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		たんぱく質				
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミンC	たんすいかぶつ	ししつ	小	中			
1金	むぎごはん	けんさんはものなんばんづけ なすとじゃがいものみそする オレンジ	はも とうふ あぶらあげ みそ わかめ	ぎゅうにゅう	★にんじん ★にんじん	たまねぎ なす オレンジ	★こめ むぎ でんぷん さとう あぶら じゃがいも		687	809	25.5	30.0	1.7 2.3
4月	むぎごはん	さばのみそに けんちょう やまぐちけん きょうどりょうり 山口県の郷土料理 れいとうピーチ	さば みそ とりにく とうふ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ★きくらげ もも	★こめ むぎ さとう でんぷん さとう		732	875	29.1	35.9	1.9 2.4
5火	むぎごはん	じゃがいものそぼろに ひじきとなつやさいのきんぴら	とりにく なまあげ ちくわ ひじき	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ピーマン あかピーマン	たまねぎ えだまめ きピーマン ブッキーニ	★こめ むぎ ★じゃがいも こんにやく さとう さとう	ごま ごまあぶら	630	741	22.8	27.0	1.6 2.1
6水	アップルパン	とうがんスープ コールスローサラダ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	トマト こまつな ★にんじん	ドライアップル とうがん たまねぎ ★キャベツ とうもろこし	こめこパン でんぷん さとう	ノンエッグマヨネーズ	632	783	22.5	27.2	2.5 2.9
7木	えだまめ ゆかりごはん	たなばた セタこんだて いわしのおかかに たなばたじる わらびもち	いわし かつおぶし うおそうめん かまぼこ きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	あかしそ えだまめ たまねぎ しいたけ	★こめ むぎ さとう でんぷん さとう でんぷん		644	742	23.4	26.1	2.5 3.2
8金	むぎごはん	ぎゅうどんぶりのぐ アーモンドあえ	ぎゅうにく ちくわ	ぎゅうにゅう	★にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ とうもろこし	★こめ むぎ さとう さとう	アーモンド	636	748	24.1	28.5	1.7 2.2
11月	むぎごはん	あじのみりんやき やさいのいそに くきわかめあえ	あじ ぶたにく なまあげ ひじき くきわかめつくだに	ぎゅうにゅう	★にんじん	ごぼう えだまめ ★キャベツ ★きゅうり	★こめ むぎ さとう ★じゃがいも こんにやく さとう	ごま	658	778	29.5	35.1	1.6 2.1
12火	むぎごはん	おきなわりょうり 沖縄料理 イナムドゥチ(みそする) ゴーヤーチャンプルー パインアップル おきなわけんさんくろざとう	ぶたにく かまぼこ なまあげ みそ ベーコン とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しいたけ にがうり もやし ★きくらげ パインアップル	★こめ むぎ こんにやく ごまあぶら	くろざとう	677	792	27.0	32.4	1.7 2.1
13水	コッペパン	なすとトマトのスパゲティ しろいんげんまめのサラダ のむヨーグルト	ぎゅうにく ぶたにく ぶたレバー まぐろみずに しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ ★なす しめじ にんにく キャベツ とうもろこし	こめこパン スパゲティ さとう さとう さとう	オリーブオイル オリーブオイル	691	859	30.2	36.7	2.4 3.3
14木	むぎごはん	ごもくたまごやき かぼちゃだんごじる (小学校)アップルシャーベット (中学校)すいか	たまご なまあげ みそ わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん とうもろこし グリンピース しいたけ たけのこ ★にんじん	たまねぎ えのきたけ りんご すいか	★こめ むぎ さとう でんぷん あぶら かぼちゃだんご さとう		676	758	21.6	24.3	1.8 2.2
15金	むぎごはん	なつやさいカレー フルーツミックス	ぎゅうにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ ★なす りんご にんにく しょうが みかん もも パインアップル	★こめ むぎ ★じゃがいも ゼリー	カレールウ	663	786	18.3	21.2	1.5 2.0
19火	むぎごはん	こいわしのうめかおりあげ いりどり れいとうみかん かみんぐ30デ-	いわし とりにく	ぎゅうにゅう	★にんじん とうもろこし れんこん たけのこ えだまめ しいたけ みかん	うめ さとう	★こめ むぎ パンこ こむぎこ こめこ こんにやく さとう	あぶら	641	741	22.9	26.8	1.1 1.3
20水	コッペパン	ミートボールのトマトに もやしとえだまめのソテー	とりだんご しろいんげんまめ かまぼこ	ぎゅうにゅう	★にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ もやし えだまめ とうもろこし ★きくらげ	こめこパン さとう あぶら	あぶら	628	775	26.0	31.7	3.1 3.8

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

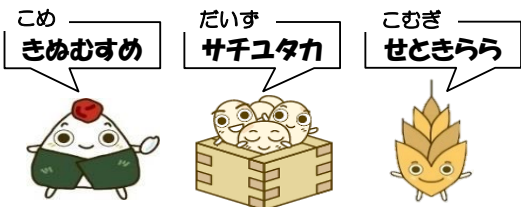
食塩相当量
平均値

小1.9g
中2.5g

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

○柳井市でとれたおいしい食材を使っています！

- ・材料の太字は山口県産，★は柳井市産です。
- ・米は柳井市産の「**きめむすめ**」を使用します。
- ・山口県産とうふの大豆は「**サチユタカ**」を使用します。
- ・米粉パンの小麦粉は、「**せときくら**」という小麦から作られます。

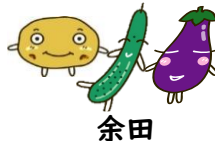


ぶちおいしい！
今月の柳井のやさい

「学校給食協会」のみなさんが作ってくださっている
新鮮で安心して食べられるおいしい野菜です！



阿月



余田

ご家庭でも

『減塩1日マイナス1g』

～柳井市健康づくり計画～



すこやか 元気くん

山口県産の米、大豆、パン、
うどんなどは、JAグループや
山口県から補助をいただいで
います。