

～1月31日(火)の献立変更のお知らせ～ パン業者の都合により、黒糖パンをコッペパンに変更します。

1 31 火	コッペパン	かみんく30円 しろみずかなのカリカリフライ	ほき	ぎゅうにゅう		こめこパン じゃがいも でんぷん こめこ パンこ	あぶら	586	746	2.8
		レモンあえ			にんじん こまつな	★キャベツ レモンかじゅう	さとう			
		はくさいのスープ	ベーコン		にんじん こまつな ねぎ	★はくさい	じゃがいも	22.5	27.8	3.6

令和5年2月学校給食献立表 柳井市立学校給食センター TEL(0820)22-1312

日曜	こ ん だ て	あか おもにからだをつくる	みどり おもにからだの調子をととのえる	おもなざいりょう おもに エネルギーのもとになる	きいろ	エネルギー kcal	たんぱく質 たんぱく質	食塩 相当量 (g)
		たんぱく質	むしつ	カロテン	ビタミンC	たんすいかぶつ	ししつ	小 中
1 水	むぎごはん	令和4年度「おいしいのしい元気やない」料理コンクール学校給食賞 やさしいかわごとうめきんぴら おじゃがもちじる りんご のりつくだに	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	だいこん れんこん うめ たまねぎ しいたけ りんご	★こめ むぎ さとう ぎま ぎまあぶら おじゃがもち		602 699
2 木	むぎごはん	ぶたにくとやさいのみそに はなっこりのアーモンドあえ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はなっこり	だいこん ごぼう えだまめ ★キャベツ とうもろこし	さとう むぎ さとう むぎ こんにやく さとう さとう アーモンド		604 714
3 金	むぎごはん	節分の日こんだて いわしのしょうがに キャベツとわかめのじゃこあえ のっぺいじる せつぶんまめ	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん にんじん ねぎ	★キャベツ はくさい だいこん	★こめ むぎ さとう でんぷん さとう さとう むぎ こんにやく でんぷん さとう		663 743
6 月	むぎごはん	にくじゃが きりぼしソースいため	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ ★キャベツ きりぼしだいこん もやし	★こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう ぎまあぶら		622 733
7 火	こくとうパン	パンプキンアンサンブルエッグ ポトフ ぼんかん	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん しめじ ぼんかん	こめこパン こくとう でんぷん さとう あぶら じゃがいも		690 764
8 水	むぎごはん	とうふのちゅうかに もやしとえだまめのソテー スナックアーモンド	ぎゅうにゅう	にんじん もやし	たまねぎ しいたけ しょうが エリンギ とうもろこし えだまめ	★こめ むぎ さとう でんぷん あぶら アーモンド		696 815
9 木	むぎごはん	ぶりのてりやき ブロッコリーのおかかあえ だいこんとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう	ぶりに かつおぶし ブロッコリー	だいこん たまねぎ	★こめ むぎ さとう でんぷん さとう あぶら		611 719
10 金	むぎごはん	おやこどんぶりのぐ きりぼしだいこんのごまいため	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん ★キャベツ	★こめ むぎ さとう さとう ぎま ぎまあぶら		618 732
13 月	むぎごはん	とりにくとだいこんのもの こまつなとくあんのごまいため うまかってん	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん こまつな	だいこん しょうが もやし たくあん	★こめ むぎ こんにやく さとう ぎま あぶら ぎまあぶら こむぎこ でんぷん ぎま ひまわりのたね さとう かぼちゃのたね あぶら		627 723
14 火	コッペパン	まだらフライ アーモンドサラダ はくさいのスープ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	★キャベツ とうもろこし はくさい しめじ	★こめ むぎ さとう さとう ぎま あぶら さとう アーモンド あぶら		682 759
15 水	むぎごはん	ぶたにくとキャベツのしょうがいため あんこうのみそしる でこぼん	ぎゅうにゅう	にんじん	★キャベツ エリンギ しょうが ★だいこん はくさい ごぼう しろねぎ しょうが でこぼん	★こめ むぎ さとう さとう むぎ こんにやく さとう ぎま ぎま		565 654
16 木	むぎごはん	けんちょう こまつなのごまあえ てつこひじき	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	だいこん ★きくらげ さとう むぎ さとう ぎま さとう ぎま	★こめ むぎ こんにやく さとう ぎま さとう ぎま		588 686
17 金	むぎごはん	ハヤシシチュー おからサラダ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく ★だいこん きゅうり しいたけ えだまめ	★こめ むぎ じゃがいも ハヤシルウ さとう さとう むぎ さとう あぶら		612 720
20 月	ひじきごはん	令和4年度「おいしいのしい元気やない」料理コンクール学校給食賞 トマトんいため しらたまだんごじる	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん こまつな	★キャベツ たまねぎ えのきたけ	★こめ むぎ しらたまだんご さとう ぎまあぶら		574 709
21 火	コッペパン	わかさぎフリッター ブロッコリー&カリフラワー とうにゅうシチュー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	カリフラワー たまねぎ しめじ	★こめ むぎ こんにやく こんにやく さとう マーガリン		678 801
22 水	むぎごはん	ぶたキムチ トックスープ オレンジ	ぎゅうにゅう	にんじん にら にんじん	はくさいキムチ もやし にんにく たまねぎ しろねぎ えのきたけ オレンジ	★こめ むぎ ぎまあぶら ぎまあぶら ぎまあぶら		607 711
24 金	むぎごはん	ふゆやさいかレー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ ★だいこん ★はくさい しょうが にんにく ★キャベツ とうもろこし	★こめ むぎ じゃがいも カレールウ さとう ノンエッグマヨネーズ		669 801
27 月	むぎごはん	さばのしおこうじやき ごますあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう	さば わかめ にんじん はなっこり にんじん ねぎ	★キャベツ ★だいこん ごぼう しいたけ	★こめ むぎ しおこうじ さとう ぎま さとう ぎま あぶら		690 813
28 火	コッペパン	ウインナーズバゲティ れんこんソテー りんご	ぎゅうにゅう	トマト ★にんじん こまつな	たまねぎ しめじ にんにく れんこん にんにく りんご	★こめ むぎ スパゲティ さとう オリーブオイル あぶら ぎまあぶら		666 822

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

〇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「きぬむすめ」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、「せとくらら」という小麦から作られます。

ぶちおいしい！ 今月の柳井のやさしい

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。

ご家庭でも
『減塩マイナス1g』
～柳井市健康づくり計画～

すこやか 元気くん