



令和6年1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		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				小	中		
				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		
9火			しょうがつりょうり 正月料理	ちらしずし	ぶりのゆうあんやき	ぶり	にんじん	★こめ むぎ さとう		611	718			2.0	
				ななくさぞうに	あぶらあげ	せり	★はくさい だいこん かぶ しいたけ	もち		22.4	24.5			2.3	
10水				コッペパン	さといもコロッケ	とりにく	たまねぎ	★こめ むぎ	さといも さとう はんこ こむぎこ	715	860			2.8	
				ごぼうサラダ	まぐろみずに	にんじん	★キャベツ	さといも	あぶら	23.6	28.1			3.7	
11木				コーンスープ	しろいんげんまめ とうにゅう		たまねぎ とうもろこし	★こめ むぎ	さとう でんぶん	597	704			1.7	
				まーぼーだいこん	ぶたにく とうふ みそ	にんじん なら	★だいこん たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	さとう		22.7	27.1			2.1	
12金				はるさめのちゅうかサラダ	まぐろみずに	にんじん	きゅうり もやし	★こめ むぎ	さとう	664	782			1.8	