

令和6年12月分

学校給食予定献立表

(二俣瀬小用)

宇部市二俣瀬学校給食共同調理場

日曜日	主食	おかず	持つ くるもの	つかわれている食品						栄養量 (kcal)	家庭で とりたい 食品	一口メモ
				(赤) 体をつくる たんぱく質	(緑) 体の調子を整える 無機質	(黄) エネルギーになる ビタミン	炭水化物 3群	脂質 4群	エネルギー 5群	6群		
2月	ごはん	みそワンタンスープ 春巻き 海そうサラダ	はし	鶏肉 みそ 牛乳 春巻き 海そう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	米 砂糖 タンメン ごま	油	603	きのこ	寒くなると空気が乾燥し、風邪が流行します。予防するには、食事前の手洗いをしつかりし、栄養バランスのとれた食事をとり、夜は十分睡眠をとて体を休めることが大切です。	
									17.0			
									2.0			
3火	【星形にんじんの日】 麦ごはん	ハヤシライス フルーツヨーグルト	はし スプーン	豚肉 牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ グリンピース みかん 黄桃 バインアップル	米 麦 ナタデココ	ハヤシルウ	597	海そう	【ヨーグルト】ヨーグルトは、牛乳の優れた栄養分をそのまま含んでおり、たんぱく質やカルシウムは牛乳よりも吸収されやすくなっています。	
									18.7			
									2.3			
4水	パンパン	ミネストローネ じゃがいものカレーチーズ焼き 野菜のソテー	はし	鶏肉 豚肉 牛乳 チーズ パセリ	トマト にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ グリンピース とうもろこし	パン マカロニ じゃがいも	パン パン粉 砂糖	612	豆製品	【クイズ】私たちは、じゃがいものどの部分を食べているのでしょうか？①根っこ部分 ②くきの部分 ③葉の部分 (答えは下にあります。)	
									22.6			
									2.7			
5木	ごはん	すきやき いり豆腐 きゅうりとキャベツのサラダ	はし	豚肉 生揚げ 牛乳 豆腐 鶏肉 卵	にんじん さやいんげん キャベツ	はくさい たまねぎ ごぼう 白ねぎ きゅうり	米 砂糖 こんにゃく	油	569	魚	【牛乳】給食に欠かさず牛乳が出るのは、成長期に必要な栄養素、カルシウムが豊富に含まれているからです。カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。	
									22.6			
									2.2			
6金	ごはん	さつまいものみそ汁 魚のみぞマヨネーズ焼き もやしのカレー炒め	はし	油揚げ みそ 牛乳 ホキ 鶏肉 わかめ パセリ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ	米 砂糖 さつまいも ごま	マヨネーズ 油	580	果物	【さつまいも】さつまいもは、ごはんやパンと一緒にで、エネルギーになる食べ物です。同じいもであるじゃがいもとは違い、さつまいもは、加熱すると甘くなります。	
									24.9			
									2.3			
9月	ごはん	よせ鍋 ポテトサラダ バナナ	はし	豚肉 豆腐 牛乳 ちくわ	にんじん たまねぎ キャベツ	はくさい だいこん 白ねぎ きゅうり バナナ	米 砂糖 マロニー じゃがいも	マヨネーズ 油	584	小魚	鍋料理は、かたい食べ物を鍋で煮ることで消化を良くし、また、汁に溶け出した栄養素もおいしくいただくことができる料理です。寒い冬に、食卓を囲んで食べる鍋は、日本の伝統風景でもあります。	
									19.8			
									1.9			
11水	パン マーシャルビーンズ	冬野菜のシチュー ツナサラダ	はし スプーン	鶏肉 牛乳 まぐろ水煮	にんじん ほうれん草	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	パン 砂糖 マーシャルビーンズ バター	油	619	豆製品	【冬野菜】冬が旬である冬野菜は、寒さで凍らないように糖分を蓄えるため、甘くておいしくなります。冬野菜は、ビタミンやカロテンを多く含み、風邪予防にも効果的だといわれています。	
									22.7			
									2.6			
12木	ごはん	だいこんのみそ汁 鶏のごまみそ焼き ほうれん草の炒め物	はし	鶏肉 みそ 牛乳 油揚げ わかめ かつお節	にんじん ねぎ ほうれん草	だいこん たまねぎ しょうが キャベツ もやし	米 砂糖 ごま	油	595	果物	【大根】大根は、葉に近いところは大根おろしやサラダに、まん中はおでんや煮物に、先の辛いところはみそ汁や切干大根にするとおいしく食べられます。	
									24.4			
									3.0			
13金	ごはん	かきたまスープ 豚肉と野菜のスタミナ炒め 西岐波みかん	はし	卵 鶏肉 牛乳 かまぼこ 豚肉 わかめ みそ	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく みかん	米 砂糖		587	乳製品	【みかん】みかんはビタミンCが豊富で、風邪予防に効果があります。宇部市では、西岐波地区でみかんが栽培されています。	
									23.6			
									1.7			
16月	ごはん	おおひら いわしのみぞれ煮 野菜のごま炒め	はし	鶏肉 生揚げ 牛乳 いわし ちくわ	にんじん こまつな もやし	れんこん ごぼう しいたけ だいこん 砂糖	米 さといも こんにゃく ごま油	ごま	600	卵	【おおひら】「おおひら」は、山口県の東部地方に伝わる郷土料理です。見た目は汁気の多い「筑前煮」のようですが、大きな平たいお椀に、20~30人分を入れ、取り分けながら食べます。	
									22.9			
									1.9			
17火	ごはん	生揚げの中華煮 焼きぎょうざ (2個) 塩昆布あえ	はし	豚肉 生揚げ 牛乳 ぎょうざ 昆布 ねぎ	にんじん たけのこ もやし	キャベツ たまねぎ きゅうり しいたけ	米 砂糖 でんぶん 春雨	油 ごま油	586	果物	【生揚げ】生揚げは、大豆から作られる加工品です。厚揚げとも呼ばれます。厚く切った豆腐を油で揚げて作ります。	
									22.6			
									1.9			
18水	ピラフ	ABCスープ 鶏の唐揚げ ブロッコリーサラダ・ケーキ	はし スプーン	鶏肉 牛乳 ピーマン バセリ ブロッコリー	にんじん キャベツ	たまねぎ しめじ マカロニ ケーキ	米 砂糖 バター 油		617	魚	【クリスマス】アメリカやイギリスでは、クリスマスに七面鳥の丸焼きや、クリスマスケーキを食べて、パーティを行います。	
									25.2			
									2.3			
19木	小ごはん	かやくうどん くじらカツ 白菜の甘酢あえ	はし	鶏肉 油揚げ 牛乳 かまぼこ くじら	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい きゅうり	米 うどん 砂糖	油	617	乳製品	【鯨】鯨料理は、山口県で昔から食べられている郷土料理です。大きな年をとるという願いをこめて、大晦日にくじらを食べる地域があります。	
									28.2			
									2.0			
20金	ごはん	かぼちゃのみそ汁 千草焼き ゆずみそあえ	はし	油揚げ みそ 牛乳 卵 鶏肉 ちくわ	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ しめたけ かぼちゃ ゆず	米 砂糖 ごま油		592	種実	【冬至】一年で一番昼が短く、一番夜が長い日を「冬至」といいます。今年は明日の12月21日が冬至です。昔から、冬至にかぼちゃを食べると、風邪をひかないとか福が来るなどといわれています。	
									25.4			
									2.5			
23月	ごはん	鶏肉と生揚げのみそ煮 春雨の炒め物	はし	鶏肉 生揚げ 牛乳 ちくわ みそ 豚肉	にんじん さやいんげん こまつな	キャベツ たまねぎ しょうが とうもろこし	米 砂糖 こんにゃく 春雨	油 ごま油	597	果物	【豚肉】豚肉は、つかれをとて元気にしてくれる働きがあります。また、体をつくるたんぱく質も豊富です。	
									24.6			
									2.0			