



日にち (曜日)	主食	おかず	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品	持って くるもの
			(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる				
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)		
			卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類	塩分 (g)		
1 (月)	ごはん	チキンカレー かいそうサラダ にしきわみかん	とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん キャベツ	たまねぎ しょうが にんにく みかん	こめ じゃがいも	あぶら カレーウ ドレッシング	645 20.1 2.4		はし さかな スプーン
2 (火)	ごはん	みそしる ぶたにくとやさいの スタミナいため	あぶらあげ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ピーマン	はくさい しょうが たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	549 22.0 2.3		はし しゅじつ
3 (水)	パン マーシャルピーンズ	ジュリエンスープ ポークチャップ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん とうみょう	たまねぎ しめじ はくさい えのきたけ	パン さとう	あぶら マーシャル ピーンズ	558 21.3 2.3		はし いも
4 (木)	ごはん	にこみおでん ごまみそあえ	とりにく ちくわ なまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ うずらたまご	にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ	こめ さとう さといも こんにゃく	ごま	570 23.6 1.9		はし きのこ
5 (金)	パン いちごジャム	ふわふわスープ あげぎょうざ こんにゃくのちゅうがいため	ベーコン たまご ぎょうざ	ぎゅうにゅう こなチーズ ひらてん	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ こまつな	パンジャム こんにゃく パンこ	あぶら こまあぶら ごま	604 23.0 2.7		はし かいそう
8 (月)	パン レーズンクリーム	ふゆやさいのポトフ れんこんとちくわの マヨいため	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ しめじ かぶ はくさい れんこん	パン じゃがいも マヨネーズ	レーズン クリーム あぶら	556 20.6 2.7		はし くだもの
9 (火)	ごはん	こもくろみスープ かぼちゃひきにくフライ やさいのソースいため	とうふ とりにく ひらてん かぼちゃひきにくフライ	ぎゅうにゅう ひらてん チンゲンサイ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし	たまねぎ しめじ かぶ はくさい れんこん	こめ あぶら でんぶん はるさめ	あぶら	674 21.2 1.9		はし にゅうせいひん
10 (水)	パン りんごジャム	はなやさいシチュー コロコロソテー	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー カリフラワー	たまねぎ しめじ とうもろこし えだまめ	パンジャム あぶら こむぎ じゃがいも	あぶら バター	616 23.7 2.1		はし スプーン
11 (木)	ごはん	うべさんキャベツと とりだんごのあったかじり ちくわいそべあげ やさいのごまいため	とりだんご ちくわいそべあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし しろねぎ しょうが だいこん しいたけ	こめ さとう	あぶら ごま こまあぶら	584 19.4 1.7		はし だいせいひん
12 (金)	しょうパン くろまめきなこクリーム	カレーうどん キャベツときゅうりのサラダ	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン うどん	くろまめきなこ クリーム カレーウ	557 21.9 3.2		はし くだもの
15 (月)	ごはん	あつあげのちゅうかに ラーパーツァイ (はくさいのピリからあますに)	ぶたにく ひらてん なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ れんこん たけのこ はくさい にんにく	こめ さとう こんにゃく でんぶん	こまあぶら	546 21.4 1.3		はし しゅじつ
16 (火)	ごはん おにぎりのり	わかめスープ おにぎりキンパのぐ あつやきたまご	とりにく とうふ ぎゅうにゅう あつやきたまご	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう にんにく	たまねぎ しめじ かぶ はくさい れんこん	こめ さとう	こまあぶら ごま	598 23.7 2.1		はし いも
17 (水)	パン メープル&マーガリン	ふゆやさいの ミネストローネ じゃがいもとひじきのソテー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト さやいんげん	セロリ たまねぎ キャベツ にんにく だいこん	パン メープル じゃがいも	マーガリン あぶら マヨネーズ	556 19.4 2.4		はし
18 (木)	ごはん	かぼちゃのみそしる いわしのしょうがに やさいのゆずかあえ	とうふ あぶらあげ いわしのしょうがに	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん たまねぎ はくさい しめじ こまつな ねぎ	たまねぎ ゆず しめじ	こめ さとう		578 22.0 2.7		はし しゅじつ
19 (金)	しょくパン (2まい)	コンソメスープ コロッケ コーンキャベツ いっしょくウスターソース	とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ とうもろこし	しょくパン コロッケ	あぶら	561 20.9 3.1		はし くだもの
22 (月)	しょうパン	やきそば ツナとやさいのさっぱりいため ミルクコーヒー	ぶたにく ひらてん まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	キャベツ れんこん たまねぎ もやし とうもろこし	パン ちゅうかめん ミルク	あぶら こまあぶら	554 23.6 2.3		はし にゅうせいひん
23 (火)	カレーピラフ	ABCスープ とりのからあげ クリスマスデザート(セレクト)	ベーコン とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい マッシュルーム しめじ グリーンピース	こめ でんぶん マカロニ クリスマスデザート	あぶら	649 23.1 2.1		はし さかな スプーン

*牛乳は毎日つきます。

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。



11日は パクっとうべ給食の日です。

宇部市厚東地区で作られたキャベツが登場します。
関わっている人に感謝し、とれたて新鮮な
おいしいキャベツを味わっていただきましょう。



16日 おにぎりキンパ

「キンパ」は、甘辛く煮た牛肉やナムル（韓国風和え物）や
たくあんの千切りなどの入った韓国の海苔巻きです。酢飯では
なく、ごま油で風味付けをしたごはんを使用します。給食では、
おにぎり用の海苔にごはんを具を包んで食べましょう。



年末の行事

にまつわる
食べ物のお話

冬至…12月22日

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。
ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を
食べて邪気をはらい、無病息災を祈ります。
給食では18日に冬至献立を提供します。



大晦日…12月31日

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞
を断ち切り、新年への願いを込めて、
年越しそばや「年取り魚」を食べる
風習があります。

