



12月学校給食よていこんだてひょう



令和3年度
第9号
宇部市立吉部小学校

日にち	主食	牛乳	おかず	使われている食品					エネルギー (kcal)	かてい 家庭で とりたい しょくひん 食品	も 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			
(曜日)				たんぱく質	無機質	たんぱく質	炭水化物	脂質	たんぱく質	炭水化物	脂質
				たんぱく質	無機質	たんぱく質	炭水化物	脂質	たんぱく質	炭水化物	脂質
1 (水)	しょう パン		やきそば ツナとやさいのさっぱりいため ミルメークコーヒー	ぶたにく ひらてん まぐろみすに	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ れんこん とうもろこし	パンパン ちゅうかめん ミルメーク	あぶら 675 27.1	 しじつ	はし
2 (木)	ごはん		こいもじる くじらのひとくちカツ たかなのごまいため	とりにく なまあげ くじらひとくちカツ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たかなづつ	だいにん えのきたけ たまねぎ	こめ さといも ごま	あぶら 618 25.8	 まめるい	はし
3 (金)	ごはん		とうふのちゅうかに ラーパートアイ	とうふ いが ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ しいたけ たまねぎ はくさい にんにく しょうが	こめ でんぶん さとう	あぶら 566 22.9	 いも	はし
6 (月)	ごはん		チキンカレー ごぼうサラダ いっしょくごまドレッシング	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ キャベツ にんにく ごぼう	こめ じゃがいも カレーウ ドレッシング	あぶら 641 19.3	 さかな	はし スプーン	
7 (火)	ごはん		みそけんちんじる ぶたにくとやさいの しょうがいため	とうふ みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	だいにん しょうが しいたけ たまねぎ	こめ さとう あぶら	567 23.1	 にゅうせいひん	はし
☆カナダ料理献立：ALTのアリ先生の故郷、カナダ料理を教えてくださいました。トマトチリビーンズスープ→少しピリッとした豆入り トマトスープです。プーティン→カナダ料理の定番。フライドポテトの上にお肉のソースをかけたものです。											
8 (水)	パン メープル&マーガリン		トマトチリビーンズスープ プーティン	ウインナー ひよこめ いんげんまめ だいず ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	トマト パセリ	たまねぎ とうもろこし	パン メープル シロップ じゃがいも	マーガリン あぶら 710 24.8	 やさい	はし
9 (木)	ごはん		マーボーだいにん バンサンスー	とうふ みそ ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	だいにん にんにく しいたけ しょうが たまねぎ きくらげ もやし	こめ さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	598 22.9	 こざかな	はし スプーン
10 (金)	ごはん		じゃがだんごじる ボークチャップふうソテー	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	だいにん しめじ えのきたけ たまねぎ	こめ さとう じゃがボール	あぶら 580 18.2	 かいそう	はし
13 (月)	ごはん		ちゅうかたまごスープ ハモのあますあんかけ	とりにく とうふ ハモ たまご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ しょうが	こめ でんぶん さとう	あぶら 621 25.9	 くだもの	はし
14 (火)	ごはん ひじきのり		ちゃんこなべ ほうれんそうのごまいため	とりにく あぶらあげ ちくわ たまご	ぎゅうにゅう ひじきのり	にんじん ねぎ ほうれんそう	はくさい もやし だいにん しょうが	こめ マロニー こんにやく さといも さとう	ごま あぶら 577 20.2	 きのこ	はし
15 (水)	こくとうパン		しろねぎのクリームスープ とりにくのカレーマヨいため	ウインナー とうにゅう しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう とりにく	ほうれんそう にんじん	しろねぎ エリンギ たまねぎ キャベツ とうもろこし	こくとうパン オリブオイル マヨネーズ	642 24.7	 いも	はし
16 (木)	しょうごはん		にこみうどん しらすいりかきあげ	とりにく あぶらあげ わかめ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい しろねぎ	こめ さとう うどん こむぎこ	あぶら 593 20.6	 くだもの	はし
☆フィリピン料理献立：ALTのベリー先生からフィリピンの料理を教えてくださいました。チキンアフリターダーチキンのトマト煮込みです。 シンプルな味付けですがうまみたっぷり！ピーマンやバナナもフィリピンでよく食べられる食材です。											
17 (金)	ごはん		ビーフンスープ チキンアフリターダー バナナババロア	ぶたにく とりにく しらすほし	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ねぎ ピーマン あかピーマン	たまねぎ にんにく もやし しょうが グリーンピース	こめ ババロア ビーフン じゃがいも	あぶら 629 19.6	 たまご	はし スプーン
20 (月)	ごはん		にこみおでん ごまあえ みかん	とりにく ちくわ うすらたまご	ぎゅうにゅう こみお	にんじん キャベツ もやし	だいにん みかん キャベツ	こめ さとう さといも こんにやく	ごま あぶら 642 24.7	 きのこ	はし
21 (火)	ごまチーズむしパン		とうにゅうスープ ぶたにくとやさいの ソースいため	とりにく とうにゅう みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	しめじ たまねぎ キャベツ	こめ さとう こむぎこ	あぶら 574 21.5	 しじつ	はし
☆冬至献立：今日は冬至です。冬至とは、日の出から日没までの時間が一年で一番短い日のことです。冬至には、「ん」のつくものを食べると 「運」が呼び込めるといわれ、「なんきん(かぼちゃ)」がよく食べられます。また、柚子湯に入って体を温める風習もあります。											
22 (水)	ごはん		かぼちゃのみそじる いわしのおろしに やさいのゆこうあえ	とうふ みそ あぶらあげ いわしのおろし	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ ゆず はくさい しめじ	こめ さとう	606 22.9	 しじつ	はし
23 (木)	ミックスピラフ		マカロニスープ とりのからあげ クリスマスデザート	ベーコン まぐろみす ウインナー	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし えだまめ	こめ あぶら マカロニ クリスマスデザート	680 26.4	 こざかな	はし 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。

- ★2日：鯨の一口カツ：大昔から捕鯨（ほげい・クジラを捕獲すること）を行っていた山口県では、さまざまな料理でクジラが食べられていました。この食文化を伝えていくために、学校給食ではクジラ料理を提供しています。
- ★3日：ラーパートアイ：中華風白菜のピリ辛甘酢煮です。
- ★8日、17日：世界の料理が登場します。吉部小学校ALTのアリ先生、ベリー先生の母国料理です。
- ★13日：ハモの甘酢あんかけには、山口県産のハモを使用しています。
- ★15日：白ねぎのクリームスープには、宇部市小野産の甘くてやわらかい白ねぎを使用しています。

