



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

日付	主食	牛乳	おかず	つか 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	もって くるもの	
				あか (赤) 体をつくる	みどり (緑) 体の調子を整える	ととの (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		
(曜日)				たんぱく質 たんぱく質	むきしつ 無機質	たんすいかぶつ 炭水化物	ししお 脂質	たんぱく質 たんぱく質	ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物	ししお 脂質	たんぱく質 (g)	
1 (水)	しょう パン	牛乳	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	ふたにく ひたてん まぐろみすに	ぎゅうにゅう こまつな とうもろこし	にんじん キャベツ たまねぎ れんこん ちゅうかめん ミルメーク	パインパン	あぶら	675	あぶら	しゅじつ	はし	
2 (木)	ごはん	牛乳	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 しらすほし たかなづけ	にんじん だいこん えのきだけ たまねぎ	こめ さといも	あぶら	618	あぶら	まめりい	はし	
3 (金)	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかに ラーべーツァイ	とうふ いか ふたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ はくさい ににく しょうが	キャベツ しいだけ たまねぎ はくさい ににく しょうが	こめ でんぶん さとう	こまあぶら	566	こまあぶら	いも	はし	
6 (月)	ごはん	牛乳	チキンカレー ごぼうサラダ いつ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 ににく ごぼう	こめ じゃがいも	あぶら	641	カレールウ	さかな	はし	スプーン
7 (火)	ごはん	牛乳	みそけんちんじる ふたにくとやさいの しょうがいため	とうふ みそ とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう ねぎ チングンサイ	にんじん だいこん しょうが しいだけ たまねぎ	こめ さとう	こまあぶら あぶら	567	あぶら	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いただきました。トマトチリピーンズスープ→少しひりとした豆入りトマトスープです。ブーティン→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	牛乳	トマトチリピーンズスープ ブーティン	ウインナー ひよこまめ いんげんまめ たいたず ぎゅうにく ふたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム なまごまめ だいたず ぎゅうにく ふたにく	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	やさい	はし	
9 (木)	ごはん	牛乳	マーポーだいこん パンサンスー	とうふ みそ ふたにく だいたず ハム	ぎゅうにゅう ねぎ こまつな	にんじん だいこん ににく にまなき きくらげ もやし	こめ さとう でんぶん はるさめ	こまあぶら	598	あぶら	こざかな	はし	スプーン
10 (金)	ごはん	牛乳	じゃがだんごじる ポークチャップふうソテー	ベーコン ふたにく	ぎゅうにゅう にんじん パセリ	だいこん しめじ えのきだけ たまねぎ	こめ さとう じゃがポール	あぶら	580	あぶら	かいそう	はし	
13 (月)	ごはん	牛乳	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 たまご	ぎゅうにゅう にんじん ビーマン	チングンサイ にんじん ビーマン	たまねぎ しいだけ しょうが	こめ でんぶん さとう	あぶら	621	くだもの	はし	
14 (火) ひじきのり	ごはん	牛乳	ちゃんこなべ	とりにく あぶらあげ ちくわ たまご	ぎゅうにゅう ねぎ こまつな	にんじん だいこん にまなき しょうが	こめ マロニー こんにゃく さといもさとう	ごまあぶら あぶら	577	あぶら	きのこ	はし	
15 (水)	こくとうパン	牛乳	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 にんじん わかめ	ほうれんそう にんじん わかめ	しろねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし	こくとうパン マヨネーズ	642	オリーブオイル あぶら	いも	はし	
16 (木)	しょうごはん	牛乳	にこみうどん しらすいりかきあげ	とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん わかめ	はくさい しろねぎ	こめ さとう うどん こむぎこ	あぶら	593	あぶら	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いただきました。チキンアフリターダ→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いみたっぷり！ピーフ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	牛乳	ピーフンスープ チキンアフリターダ バナナバロア	ふたにく とりにく しらすほし	ぎゅうにゅう ねぎ あかヒーマン	にんじんトマト ねぎビーマン あかヒーマン	たまねぎ もやし グリーンピース	こめバロア ピーフン じゃがいも こむぎこ	あぶら	629	たまご	はし	スプーン
20 (月)	ごはん	牛乳	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 こんぶ なまあげ	にんじん だいこん みかん	キャベツ もやし	こめ さとう ごぼう ごぼう ごぼう	あぶら	642	きのこ	はし	
21 (火)	ごまチーズむしパン	牛乳	とうにゅうスープ ふたにくとやさいの ソースいため	とりにく とうにゅう チーズ	ぎゅうにゅう こまつな	にんじん しめじ たまねぎ キャベツ	こめ さとう ごぼう ごぼう ごぼう	あぶら	574	あぶら	しゅじつ	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」が呼び込めると言われ、「なんきん（かぼちゃ）」がよく食べられます。また、柚子湯に入つて体を温める風習もあります。													
22 (水)	ごはん	牛乳	かぼちゃのみそしる 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 わかめ いわしのおろしに	ぎゅうにゅう にんじん わかめ	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ はくさい しめじ	こめ さとう	606	あぶら	しゅじつ	はし	
23 (木)	ミックスピラフ	牛乳	マカロニスープ とりのからあげ クリスマステザート	ベーコン まぐろみすに ウインナー	ぎゅうにゅう 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	マカロニ クリスマステザート	あぶら	680	あぶら	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：ラーパーツァイ：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。

