



1月学校給食よていこんだてひょう



令和4年度
第10号
宇部市立吉部小学校

日にち	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	もって 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			
(曜日)			卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	その他の野菜 緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種類類	たんぱく質 (g)		
11 (水)	しょうパン いちごジャム	わふうスープスパゲティ やさいのレモンいため	ベーコン いか えび ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな にんにく	たまねぎ キャベツ しめじ レモン エリンギ	パン ジャム スパゲティ	オリーブオイル あぶら	567 24.1		はし
12 (木)	ごはん	ふゆやさいカレー れんこんとひじきの いためマリネ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー にんにく	たまねぎ しょうが かぶ れんこん えだまめ	こめ さとう じゃがいも さつまいも	カレールウ あぶら オリーブオイル	676 21.0		はし スプーン
13 (金)	ごはん	ちゅうかふうコーンスープ てりやきチキン エリンギのソテー	てりやきチキン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ えのきだけ	とうもろこし たまねぎ しろねぎ エリンギ キャベツ	こめ でんぶん	あぶら	559 23.7		はし
☆1/16～1/20は、「じばさんしゅうかん」です。やまぐちけん でとれた しょうさい が いつも より たくさん とうじょうします。											
16 (月)	ごはん うべさんあじつけのり	にくだんこのうまに キャベツとちくわの あますに	ミートボール だいす ちくわ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう			606 23.0		はし
17 (火)	しょうごはん	あんかけうどん はなっこりーのたまごとし	とりにく たまご	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん こまつな はなっこりー	れんこん キャベツ しいたけ しょうが	こめ さとう でんぶん うどん	あぶら	560 22.9		はし
18 (水)	レーズンパン	だいこんとキャベツの コンソメスープ とりにくのクリームに	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	だいこん キャベツ たまねぎ	レーズンパン こむぎこ	バター	622 25.2		はし
19 (木)	ごはん	とうふじる ぶたにくのごまみそいため ゆずきちゼリー	とうふ みそ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ しょうが	こめ さとう ゼリー	あぶら ごま	587 20.9		はし スプーン
☆1/20 「バクっとうべ給食」の日 きょうは うべしの しょうさい を たくさん あつめた きゅうしょく です。											
20 (金)	ごはん	おののおちやすいとん しろみざかなの うべさんねぎソース ミニトマト りきゅうさん	とりにく あぶらあげ かまぼこ スズキ	ぎゅうにゅう	りよくちゃ にんじん ミニトマト	だいこん しろねぎ しょうが	こめ こめこ でんぶん まんじゅう さとう	あぶら	668 26.2		はし
☆1/24～1/30は「かっこうきゅうしょくしゅうかん」です。かっこうきゅうしょく について いっしょ に まなび しましょう。											
24 (火)	ごはん	けんちょう くじらのたつたあげ はなっこりーのソテー	とうふ あぶらあげ とりにくくじらのたつたあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ はなっこりー	だいこん しいたけ キャベツ	こめ さとう	こまあぶら あぶら	651 29.7		はし
25 (水)	パン マーガリン	カレーシチュー キャベツのソースいため	とりにく ベーコン	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 グリーンピース	パン じゃがいも さつまいも	マーガリン カレールウ あぶら	681 23.5		はし スプーン
26 (木)	ごはん	みそしる ごもくあつやきたまご ひじきのいりに	あぶらあげ とうふ たまごやき	ぎゅうにゅう ひじき ひらてん	にんじん ねぎ	はくさい えだまめ たまねぎ	こめ さとう こんにゃく	あぶら	627 22.5		はし
27 (金)	さけとコーンの たきこみごはん	いもだんごじる とりのからあげ	さけ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	とうもろこし えだまめ しいたけ だいこん	こめ じゃがボール でんぶん	あぶら	610 28.5		はし
30 (月)	ごはん	なんぶせんべいじる とわだバラやき りんごゼリー	とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しめじりんごにんにくしょうが	はくさい たまねぎ ごぼう もやし ゼリー	こめ さとう かやきせんべい	あぶら	611 21.8		はし スプーン
31 (火)	ごはん	とんじる たくあんときゅうりの ごまいため みかん	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ	ごぼう みかん だいこん せんぎりたくあん きゅうり	こめ さつまいも こんにゃく	ごま こまあぶら	565 19.0		はし さかな

*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。



『ミニトマト』

東岐波地区や船木地区など、宇部市で育ったミニトマトです。

『白身魚の宇部産ねぎソース』

山口県内でとれたスズキという白身魚を、
小野地区で育った白ねぎのソースと
からめました。



『利休さん』

宇部市と同じ、101年の歴史がある和菓子
屋さんで作られた、一口サイズのおまん
じゅうです。皮には宇部で育ったお米が
使われています。

『小野のお茶すいとん』

お茶を練りこんだすいとん
です。汁にもお茶の葉が入って
います。



日頃 何気なく食べている給食について考えてみましょう。

24日:やまぐち郷土料理…

私たちの住んでいる山口県で昔から食べられている料理を知ろう。

25日:昔の給食…昭和30年代はどんな給食だったか知ろう。

26日:和食…和食の基本の形を知ろう。

27日:北海道郷土料理

30日:青森県郷土料理

…他の県ではどんな料理が
食べられているか知ろう。

※お昼の放送で説明があります。よく聞きましょう。