12月学校給食よていこんだてひょう

令和3年度
第9号
宇部市立万倉小学校

日にち（曜日）	主食	牛乳	おかず	使われている食品 （赤）体をつくる たんぱく質 卵、大豆 肉、魚	（赤）体をつくる 無機質 牛乳、乳製品 小魚、海藻	（緑）体の調子を整える ビタミン 緑黄色野菜	（緑）体の調子を整える ビタミン その他の野菜 果物	（黄）エネルギーのもとになる 炭水化物 穀類、砂糖 いも類	（黄）エネルギーのもとになる 脂質 油脂 種実類	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）	家庭でとりたい食品	持ってくるもの
1（水）	しょうパインパン		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 まぐろみずに	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	パインパン ちゅうかめん ミルメーク	あぶら	675 27.1	しゅじつ	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 しらすぼし	にんじん ねぎ たかなづけ	だいこん えのきたけ たまねぎ	こめ さといも	あぶら ごまあぶら ごま	618 25.8	まめるい	はし
3（金）	ごはん		とうふのちゅうかに ラーパーツァイ	とうふ　いか 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 でんぷん さとう	ごまあぶら	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	あぶら カレールウ ドレッシング	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	だいこん　しょうが しいたけ たまねぎ	こめ さとう	ごまあぶら 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いただきました。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 ひよこまめ いんげんまめ　だいず ぎゅうにく　ぶたにく	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		マーボーだいこん 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	だいこん　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 でんぷん はるさめ	ごまあぶら	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 ポ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	だいこん　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 ハモのあまずあんかけ	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 でんぷん 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 だいこん 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	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 とりにく	ぎゅうにゅう	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	オリーブオイル 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 かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	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みたっぷり！ビ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		ビーフンスープ チキンアフリターダ バナナババロア	ぶたにく とりにく しらすぼし	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　ごぼう グリーンピース	こめ ババロア ビーフン じゃがいも　こむぎこ	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 うずらたまご　なまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん　みかん キャベツ もやし	こめ　さとう さといも こんにゃく	ごま	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 ごま	574 21.5	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 いわしのおろしに	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	しゅじつ	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 まぐろみずに ウインナー　とりにく	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	こめ マカロニ クリスマスデザート	あぶら	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。　万倉小学校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。