



12月学校給食よていこんだてひょう



令和4年度
第9号
宇部市立万倉小学校

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 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類	たんぱく質 (g)			
1 (木)	ごはん	こいもじる くじらのどてに レモンゼリー	とりにく なまあげ くじらすのこ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん とうみょう ねぎ	だいこん しょうが えのきたけ ごぼう	こめ こくとう さつまいも こんにゃく ゼリー	653 24.0	 しゅじつ	はし スプーン	
2 (金)	ごはん	ちゅうかスープ しろみざかなの あますあんかけ	とうふ とりにく しろみざかな	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ きくらげ ピーマン	こめ こくとう ごまあぶら あぶら でんぶん	586 22.4	 たまご	はし	
5 (月)	ごはん	すきやき きりぼしだいこんの ごますいため	ぎゅうにく なまあげ ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	はくさい しろねぎ たまねぎ だいこん ごぼう	こめ こんにゃく ごま こくとう マロニー	600 22.5	 かいそう	はし	
6 (火)	ごはん	ビーフカレー かいそうサラダ	ぎゅうにく かいそう	ぎゅうにゅう	にんじん エリンギ キャベツ にんにく えだまめ とうもろこし	たまねぎ しょうが さつまいも	こめ あぶら さつまいも カレールウ ドレッシング	653 19.6	 さかな	はし スプーン	
7 (水)	しょう パインパン	やきそば ツナとやさいのさっぱりサラダ いっしょくあおじそドレッシング 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 あぶら ちゅうかめん ミルメーク	613 26.0	 きのこ	はし	
8 (木)	ごはん	さわにわん しろみざかなの ゆずみそホイルやき	ぶたにく しろみざかな みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう たまねぎ しめじ しいたけ ゆず	こめ さとう さつまいも	564 24.5	 しゅじつ	はし	
9 (金)	ごはん	わかめスープ とりにくのみそトマトに かたぬきチーズ	ベーコン とりにく だいたみそ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん ねぎ トマト	しめじ えだまめ もやし たまねぎ	こめ さつまいも こくとう	623 23.3	 くだもの	はし	
12 (月)	ごはん	ちゅうかたまごスープ ジャンボあげぎょうざ もやしのしおいため	とうふ たまご ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	だけのこ もやし たまねぎ しいたけ	こめ あぶら ごま でんぶん ごま あぶら	634 19.9	 かいそう	はし	
13 (火)	ごはん	ちゃんこなべ ほうれんそうのいためもの	とりにく あぶらあげ ちくわたまご	ぎゅうにゅう	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 でんぶん ごま こんにゃく あぶら さつまいも マロニー さとう	573 21.7	 にゅうせいひん	はし	
14 (水)	さつまいも こくとう むしパン	ペイザンヌスープ とりにくの カレーマヨいため	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ だいこん えだまめ えのきたけ とうもろこし	こむぎこ さつまいも こくとう	601 18.0	 かいそう	はし	
15 (木)	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 ごま さといも こんにゃく	642 24.7	 きのこ	はし	
16 (金)	しょうごはん	にこみうどん 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 たまねぎ	こめ さとう あぶら うどん さつまいも こむぎこ	564 18.5	 やさい	はし	
19 (月)	ごはん	ごもくところみスープ タッカルビ	とうふ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ キャベツ にんにく しょうが	たまねぎ もやし しいたけ りんご	こめ あぶら ごま でんぶん ごま さつまいも ごまあぶら	559 19.9	 にゅうせいひん	はし	
☆「とうじこんだて」これからどんどんさむくなります。ビタミンたっぷりのかぼちゃをたべてさむいふゆをのりきりましょう。											
20 (火)	ごはん	かぼちゃのみそしる いわしのみぞれに やさいのゆずかあえ	とうふ みそ あぶらあげ わかめ いわしのみぞれに	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ ゆず はくさい しめじ	こめ さとう さつまいも	606 22.9	 しゅじつ	はし	
21 (水)	こくとうパン	はくさいのスープ こんさいいりひらつくね	ウインナー つくね	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい	こくとうパン さつまいも	606 21.9	 くだもの	はし	
☆「クリスマスこんだて」クリスマスといえばチキンですが、もともとローマではガチョウがクリスマスのごちそうとしてたべられていました。											
22 (木)	ミックスピラフ	しろねぎのクリームスープ からあげ ブロッコリー クリスマスデザート	ベーコン ウインナー とりにく しろいんげんまめ まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ エリンギ とうもろこし えだまめ しろねぎ	こめ オリーブオイル クリスマス デザート あぶら	705 28.9	 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。