

令和4年度 12月分 学校給食予定献立表



宇部市立見初小学校

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	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	脂質			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
(曜日)			卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類	たんぱく質 (g)		
									塩分 (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 さとう こんにやく	ゼリー	653 24.0 1.9		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 あまずあんかけ	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	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	586 22.4 1.7		はし
5 (月)	ごはん	すきやき きりぼしだいこんの ごまずいため	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 こんにやく さとう	あぶら ごま	600 22.5 1.5		はし
6 (火)	ごはん	ビーフカレー かいそうサラダ いっしょくわふうドレッシング いちご	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん エリンギ キャベツ にんにく グリーンピース とうもろこし いちご	たまねぎ しょうが	こめ じゃがいも	あぶら カレーウ ドレッシング	667 20.0 1.8		はし スプーン
7 (水)	しょう パインパン	ちゃんぽん こんにやくのちゅうかういため ミルメークコーヒー	ぶたにく かまぼこ いか	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし	パインパン ちゅうかめん こんにやく	ごま ごまあぶら ミルメーク	618 24.8 1.5		はし
8 (木)	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 だいす 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 じゃがいも さとう	あぶら	623 23.3 1.7		はし
9 (金)	ごはん	さわにわん しろみざかなの ゆずみそホイイルむし	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		564 24.5 2.4		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	たけのこ もやし たまねぎ しいたけ	こめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	634 19.9 2.3		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 あおうめゼリー	とりにく あぶらあげ ちくわ	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 こんにやく さとう マロニー さとう	あぶら ごま でんぶん	616 21.7 2.1		はし スプーン
14 (水)	パン ブルーベリージャム	パイザンヌスープ 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	パン ジャム	マヨネーズ	610 23.7 2.5		はし
15 (木)	ごはん	マーボーだいこん パンサンズー	とうふ みそ ぶたにく だいす ハム	ぎゅうにゅう たまご	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 でんぶん はるさめ	ごまあぶら	629 25.4 2.3		はし スプーン
16 (金)	しょうごはん	にくうどん しらすいりかきあげ	ぎゅうにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しろねぎ	こめ さとう うどん かきあげ	あぶら	600 19.3 2.2		はし
19 (月)	ごはん くきわかめつくだに	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 わかめ	にんじん	だいこん みかん キャベツ もやし	こめ さとう さとう こんにやく	ごま	659 25.2 2.1		はし
20 (火)	ミックスピラフ	ABCスープ とりのからあげ クリスマスデザート	ベーコン ウインナー まぐろあぶらづけ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん フロccoli	たまねぎ キャベツ とうもろこし えだまめ	こめ マカロニ でんぶん クリスマスデザート	あぶら	710 28.5 2.3		はし スプーン
21 (水)	しょう こくとうパン	スパゲティナポリタン ツナサラダ	ウインナー まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり しめじ キャベツ	こくとうパン スパゲティ	あぶら ドレッシング	613 22.7 2.2		はし

*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。

★1日 くじらのどて煮

「どて煮」は、みそを使って甘辛く煮た料理のことで牛すじ肉を煮ることが多いですが、給食ではくじらの須の子(すのこ)という部位を煮ます。須の子はくじらの「ほっぺた」の部分で、高たんぱく・低脂肪・低カロリーの食材です。

★14日 パイザンヌスープ

色紙切りの野菜がたくさん入った、フランスの田舎風スープです。



**ミルメークが牛乳パック用の液体になります。
スムースに飲めるように、やり方を覚えておきましょう。**



①ストローで牛乳をひとくち飲みます。



③ストローを抜いてミルメークを入れます。



②チューブの先の丸いところを2～3回ねじってとります。



④ストローでよく混ぜます。

※チューブの先はおかずに
入ってしまわないよう注意！

できあがり！！

