

令和4年度 1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)		
11 (水)	しょうパン くろまめきなこクリーム	とりそうすい しろみざかなフライ エリンギのソテー	とりにく たまご しろみざかなフライ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	えのきだけ はくさい キャベツ エリンギ	パン こめ	くろまめきなこ クリーム あぶら	697 29.6 2.1	 かいそう	はし	
12 (木)	ごはん	ぶゆやさいかレー 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 ブロックリー にんにく	たまねぎ しょうが かぶ れんこん えだまめ	こめ じゃがいも さとう	カレールウ あぶら オリーブオイル	657 21.1 2.3	 だいすせいひん	はし	スプーン
13 (金)	ごはん	ビーフンスープ やきにく フルーツあんぱんにんぷうプリン	とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ にんにく もやし しょうが とうもろこし	こめ さとう ビーフン フルーツあんぱんにんぷうプリン	あぶら	619 19.8 1.2	 さかな	はし	スプーン
16 (月)	ごはん うべさんあじつけのり	にくだんごのうまに 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	れんこん たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう		606 23.0 1.9	 しゅじつ	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じ	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 1.9	 くだもの	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 2.9	 きのこ	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	こめ さとう ゼリー	あぶら ごま	587 20.9 1.7	 やさい	はし	スプーン
20 (金)	ごはん	おののおちゃすいとん 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	りよくちや 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 1.5	 むすく	はし	かいそう
23 (月)	ぎゅうめし	すましじる いかのてんぷら りんご	ぎゅうにゅう とうふ いかてんぷら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ えだまめ りんご ごぼう	こめ こんにやく さとう	あぶら	571 20.7 2.1	 いも	はし	
24 (火)	ごはん	みそじる 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 みそ 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 こんにやく	あぶら	627 22.5 2.4	 やさい	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	マーガリン カレールウ あぶら	666 23.6 3.3	 くだもの	はし	スプーン
26 (木)	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	ごまあぶら あぶら	651 29.7 1.6	 かいそう	はし	
27 (金)	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 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しめじ りんご	はくさい たまねぎ ごぼう もやし しょうが	こめ さとう かやきせんべい ゼリー	あぶら	611 21.8 1.7	 しゅじつ	はし	スプーン
30 (月)	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 ゆでブロックリー	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 ブロックリー	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	617 29.4 2.4	 にゅうせいひん	はし	
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 せんざりたくあん きゅうり	こめ さつまいも こんにやく	ごま ごまあぶら	565 19.0 2.9	 さかな	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。

16～20日は地元の食材をたくさん使った「地場産週間」です。

20日は・・・ **パクっとうべ給食の日！！**

宇部市でとれた食材をたくさん使った給食が登場するよ。

『小野のお茶すいとん』

お茶を練りこんだすいとん。汁にもお茶の葉が入っているよ。

『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たよ。

『ミニトマト』

東岐波地区や船木地区で育ったミニトマトだよ。

『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、一口サイズのかわいいおまんじゅう。皮には宇部で育ったお米が使われているよ。



24～30日は、全国学校給食週間！



日本の学校給食は、今から約130年前にお寺の中にあった小学校で、おなかをすかせた子供たちのために昼ごはんを提供したことが始まりでした。全国学校給食週間は、日頃何気なく食べている給食について考える一週間です。

24日：和食…和食の基本の形を知ろう

25日：昔の給食…昭和30年代はどんな給食だった？

26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

27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？

30日：北海道郷土料理

お昼の放送で説明があります。よく聞きましょう。