




12月






給食献立表

〈小学校〉

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの		使われている食品						【小学生】 エネルギー たんぱく質 塩分	家庭で とりたい 食品
			はし	スプーン	(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			
					1群 卵、大豆 肉、魚	無機質 2群 牛乳、乳製品 小魚、海藻	3群 ビタミン 緑黄色野菜	4群 無機質 その他の野菜 果物	5群 炭水化物 穀類、砂糖 いも類	6群 脂質 油脂 種類		
1 (金)	ごはん	のっぺいじる さばのみそに やさいのおかかいため	●	△	鶏肉 豆腐 さばみそ煮 平天 かつお節	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	大根 キャベツ	米 里芋 こんにやく でんぷん 砂糖	油	620 kcal 27.8 g 1.7 g	 その他の野菜
さばは、秋から冬にかけておいしくなります。さばなどの青魚にはEPA(エイコサペンタエン酸)などの体によい脂質がたくさん含まれています。												
4 (月)	ごはん	サムゲタンふうスープ チャプチェ ヨーグルト	●	●	鶏肉 牛肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ チンゲンサイ	大根 たまねぎ えのきたけ しいたけ しょうが キムチ もやし たけのこ にんにく	米 春雨 砂糖	ごま ごま油	558 kcal 23.4 g 1.8 g	 小魚
チャプチェは、肉と春雨と細切りの野菜をごま油で炒め、甘辛味付けした韓国料理です。韓国の春雨はさつまいもでんぷんから作られています。												
5 (火)	小パン いちごジャム	ミートソーススパゲティ ツナサラダ	●	△	牛肉 豚肉 まぐろ水煮	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	パン スパゲティ ジャム	オリーブオ イル ドレッシング	618 kcal 28.1 g 2.1 g	 海藻
ツナとは、まぐろのことをいいます。まぐろの加工品で最も一般的なのは缶詰で、加熱すると身が締り、鶏肉のような風味をもつため「シーチキン」の名前がつけました。												
6 (水)	ごはん	あつあげのもの さわらのしおやき にしきわみかん	●	△	鶏肉 厚揚げ さわら	牛乳	にんじん さやいんげん	大根 たまねぎ しょうが 西岐波みかん	米 こんにやく 里芋 砂糖	油	633 kcal 28.8 g 1.1 g	 乳製品
今日のみかんは西岐波でとれた地元のみかんです。みかんにはビタミンCがたくさん含まれていて、冬の風邪予防にぴったりの果物です。												
7 (木)	ごはん	ぶたじる ひじきごはんのぐ あつやきたまご	●	△	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 油揚げ 厚焼き玉子	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	白菜 ごぼう 大根	米 こんにやく さつまいも 砂糖	油	630 kcal 29.0 g 2.5 g	 種実
ひじきは骨を丈夫にしたり、イライラを抑えたりする働きのあるカルシウムをたくさん含んでいて、乾燥したひじきには牛乳の約12倍のカルシウムがあるそうです。												
8 (金)	ごはん	うべさんキャベツととりだんごのあつかじる マトウダイフライ やさいのごまいため やまぐちけんさんりんごゼリー	●	●	チキンポー ル マトウダイ フライ ちくわ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	キャベツ 白ネギ 大根 しいたけ しょうが もやし	米 砂糖 ゼリー	油 ごま ごま油	675 kcal 25.6 g 2.2 g	 果物
【パクとうべ給食】今日は山口県や宇部市の食材をたくさん集めたパクとうべ給食です。あつたか汁は宇部市の生産者やJA、青果などが協力して学校給食のために作ったキャベツとにんじんを使った体が温まる汁です。												
11 (月)	ごはん	かんこくふうにくじゃが かいそうナムル ミルメーク(コーヒー)	●	△	豚肉 ちくわ 厚揚げ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく もやし きゅうり とうもろこし	米 じゃがいも こんにやく ミルメーク 砂糖	ごま ごま油	605 kcal 21.4 g 1.5 g	 きのこ
わかめには、体の調子をよくするミネラルが豊富に含まれていて、特に骨や歯を丈夫にするカルシウムや成長に欠かせないヨウ素が多いです。												
12 (火)	パン レーズンクリーム	ABCスープ とりにくのワインに りんご	●	△	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	たまねぎ にんにく しめじ りんご	パン マカロニ じゃがいも でんぷん	油 レーズンク リーム	707 kcal 27.3 g 2.6 g	 たまご
さやいんげんは、豆が大きくなるうちに、さやごと食べる野菜です。ビタミンが多く含まれているので、体の調子を整えてくれます。												
13 (水)	小なめし	にこみうどん ほうれんそうのたまごとじ いちごスティックケーキ	●	△	鶏肉 卵 油揚げ かまぼこ 豚肉	牛乳	青菜 にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	米 うどん 砂糖 スティック ケーキ	油	619 kcal 25.5 g 2.6 g	 乳製品
ほうれん草は、緑黄色野菜の代表的な野菜です。カロテン、ビタミンB1、B2、Cなどの栄養素が含まれていて、なかでも鉄は野菜の中でもトップクラスです。												
14 (木)	むぎごはん	ポークカレー コーンとキャベツのソテー	●	●	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	米 麦 じゃがいも	油 カレーラウ オリーブオ イル	601 kcal 21.3 g 1.6 g	 魚
キャベツは、古代ギリシャやローマでも食べられていた世界最古の野菜のひとつです。栄養満点で、風邪の予防や疲れをとる働きが成分や傷ついた胃腸の粘膜の直す作用のある成分が含まれています。												

※牛乳は毎日つきます。

令和5年度 宇部市西岐波学校給食共同調理場

日にち	主食	おかず	使われている食品						【小学生】 エネルギー たんぱく質 塩分	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				
			はし	スプーン	たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン・無機質 3群	4群			炭水化物 5群
(金)	ごはん	ちゅうかふうたまごスープ ホキのチリソース にしきわみかん	●	卵 肉、魚 ホキ みそ	牛乳、乳製品 牛乳	緑黄色野菜 にんじん ねぎ ピーマン	その他の野菜 果物 とうもろこし たまねぎ キャベツ たけのこ にんにく 西岐波みかん	穀類、砂糖 いも類	油脂 油	639 kcal 26.4 g 1.8 g	
(月)	カレーピラフ	ふゆやさいのスープ てりやきチキン ほしがたポテト クリスマスケーキ	● ●	ベーコン 照り焼きチキン	牛乳	にんじん ほうれんそう 赤ピーマン	白葉 たまねぎ 大根 グリーンピース とうもろこし	米 じゃがいも ケーキ	油	693 kcal 22.4 g 3.1 g	
(火)	パン りんごジャム	クリームシチュー ぷちぷちサラダ	● ●	鶏肉	牛乳 パルル種	にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり とうもろこし	パン ジャム じゃがいも 小麦粉	バター 油	656 kcal 23.5 g 2.2 g	
(水)	ごはん	ビーフンスープ ホイコーロー こくとうビーンズ	●	鶏肉 豚肉 みそ 黒糖ビーンズ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ もやし キャベツ しょうが にんにく	米 ビーフン 砂糖	ごま油	563 kcal 25.8 g 1.5 g	
(木)	ごはん	かぼちやのみそしる いわしのみぞれに やさいのゆずきちあえ	●	豆腐 みそ 油揚げ いわしのみ ぞれ煮	牛乳 わかめ	かぼちや にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり ゆず	米	ドレッシング	596 kcal 24.0 g 2.6 g	

※生産の都合により、食材が入らないことがあります。

☆今月の宇部産野菜は、JA、西岐波やさいくらぶ などから納入されています。

パクっとうべ給食

「パクっとうべ給食」は、宇部市の食材を通して地域の産業への理解や郷土の愛着を深めることを目的とした市内統一の取組です。



私たちの住んでいる宇部市には、おいしい食べ物がたくさんあります。そこで、8日は宇部市の食材をたくさん集めた給食にしてみました。

「パクっとうべ給食」

12月8日の献立

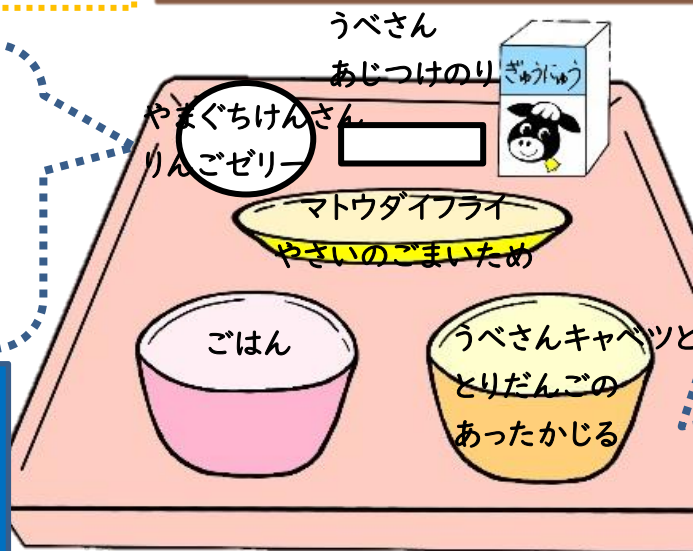
ごはん 牛乳
宇部産キャベツと鶏団子のあったか汁
マトウダイフライ やさいのごまいため
山口県産りんごゼリー

地元の食材

副菜やゼリーには、山口県や宇部市でとれた食材がたくさんが使われています。

地元の食材をよく味わっていただきましょう!

各学校では、パクっとうべ給食についてポスターを掲示しています。今回は学校給食応援団のこくと、キャベツのことを詳しく載せているので見てくださいね!



汁には、宇部市でとれたキャベツとにんじんが使われています。「学校給食応援団」という取組から地元の新鮮な野菜を給食で使うことができそうです。

