



日	曜日	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					
1	(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 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 でんぷん	ごまあぶら あぶら	546 23.0	たまご	はし
4	(月)	むぎごはん	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 かいそう	にんじん エリンギ グリーンピース	たまねぎ しょうが キャベツ にんにく とうもろこし	こめ じゃがいも むぎ	あぶら カレーウ ドレッシング	649 18.3	さかな	はし スプーン
5	(火)	ごはん	ちゅうかたまごスープ ジャンボあげぎょうざ きりほしだいこんのしおいため	とうふ たまご ぎょうざ	ぎゅうにゅう ひらてん	にんじん ねぎ にら	だいのこ しいたけ たまねぎ きりほしだいこん	こめ でんぷん ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	622 20.9	ちゅうか かいそう	はし
6	(水)	しょう パン	やきそば ツナとやさいのさっぱりサラダ いっしょくあおじドレッシング ミルクメーカーコーヒー	ふたにく ひらてん まぐろみすに	ぎゅうにゅう ひらてん	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	パン あぶら ちゅうかめん ドレッシング ミルクメーカー ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	586 23.6	きのこ	はし
7	(木)	ごはん	ABCスープ ポークチャップ やきプリンタルト	ベーコン ふたにく	ぎゅうにゅう ふたにく	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ えのきたけ	こめ さとう マカロニ やきプリンタルト	あぶら ごまあぶら	669 20.5	いも	はし
☆「パクっとうべ給食」の日です。うべしないとういつのこんだてで、しないさんのキャベツとにんじんがとうじょうします。												
8	(金)	ごはん	うべさんキャベツと とりにくのあったかじろ マトウダイフライ やさいのごまいため けんさんりんごゼリー	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	キャベツ もやし しろねぎ だいこん しいたけ しょうが	こめ さとう ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	667 24.6	くだもの	はし スプーン
11	(月)	ごはん	こもくろみスープ ぶたキムチ	とうふ ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし はくさいキムチ	こめ でんぷん はるさめ	あぶら	567 22.4	にゅうせいひん	はし
12	(火)	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 さといも こんにやく	あぶら ゼリー	608 23.5	しゅじつ	はし スプーン
13	(水)	パン	ミルクスープ 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 とりにく	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ えだまめ とうもろこし	パン ジャム じゃがいも	マヨネーズ	553 23.0	くだもの	はし
14	(木)	ごはん	わかめスープ おにぎりキンパのぐ あつやきたまご	とりにく とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう のり わかめ あつやきたまご	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ たくあん にんにく	こめ さとう ごま	ごまあぶら ごま	638 25.6	いも	はし
15	(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 ふりかけ	にんじん	はくさい しろねぎ たまねぎ	こめ さとう うどん ごま あぶら でんぷん	あぶら	544 18.5	やさい	はし
18	(月)	ごはん	おでん ごまあえ みかん	とりにく ちくわ うすらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ なまあげ	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 こんにやく	ごま	609 24.4	きのこ	はし
☆「冬至(とうじ) こんだて」 22日は冬至です。「ん」のつくたべものをたべるとんをよびこめるといわれ、とくにかぼちゃ(なんきん)がよくたべられています。												
19	(火)	ごはん	かぼちゃのみそしる さんまのみそれに やさいのゆずかあえ	とうふ あぶらあげ さんまのみそれに	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	あぶら	585 23.0	しゅじつ	はし
20	(水)	むしパン	しろねぎのクリームスープ こんさいのひらつくね	ワインナー ひらつくね しろいけんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう	しろねぎ たまねぎ エリンギ	こむぎこ さつまいも	オリーブオイル あぶら	618 24.6	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。												
21	(木)	ミックスピラフ	はくさいのスープ からあげ クリスマスデザート (いちご・チョコセレクト)	ベーコン まぐろあぶらづけ ワインナー	ぎゅうにゅう 鶏肉	にんじん フロccoli	たまねぎ はくさい とうもろこし えだまめ	こめ あぶら クリスマス デザート	あぶら	623 22.6	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。



12月 給食だより



予定献立表、給食だよりは、吉部小学校 HPで、カラーでご覧いただけます。学校の様子も随時更新されます。ぜひ、ご覧ください。

吉部小学校HP



今年も残すところあと1か月になりました。うがいや手洗いはもちろん、栄養バランスの良い食事や、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムを整え、風邪をひきにくい体作りをしましょう。



8日は… パクっとうべ給食の日です!



この日の給食には、「宇部市学校給食応援団」が作ったキャベツやにんじんなどを使用します。掲示物やお昼の放送、動画などで紹介しますので、注目してください。
※「宇部市学校給食応援団」とは・・・宇部市の子どもたちに「新鮮で安全な食材を食べてもらう」ことを目標に、宇部市内の生産者・市場関係者・仲卸(八百屋)・JA・市が協力しておこなっている取組です。

関わっている人たちに感謝の気持ちをもっていただきます!

