

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 1群	無機質 2群	ビタミン		炭水化物 5群	脂質 6群			
			卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類			
曜日								たんぱく質 (g)	塩分 (g)		
1 金	ごはん	さといものみそしる けんさんたコカツ ささみのごまあえ	とうふ みそ あぶらあげ たコカツ ささみ	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ	こめ あぶら さといも ごま さとう	593 25.0 2.4		はし		
4 月	ごはん	にくだんごのうまに さけごはんのぐ	とりにく にくだんご あつあげ さけ	ぎゅうにゅう しらすぼし たかな	にんじん さやいんげん たかな	こめ さとう ごまあぶら こんにやく じゃがいも	619 27.2 2.1		はし		
5 火	まるがた よこわりパン	ふゆやさいのスープ てりやきチキン むしやさい スライスチーズ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ パセリ	にんじん たまねぎ はいこん キャベツ	パン じゃがいも	641 27.3 3.5		はし		
6 水	しょう わかめごはん	にくこみうどん ごもくきんぴら	とりにく かまぼこ あぶらあげ ぶたにく ひらてん	ぎゅうにゅう わかめ ねぎ	にんじん さやいんげん	こめ あぶら うどん ごま さとう	588 25.6 2.9		はし		
7 木	ごはん	うべさんキャベツととり だんごのあったかじる 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	とりにく マトウダイフライ ちくわ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	こめ あぶら さとう ごま りんごゼリー ごまあぶら	673 25.7 2.6		はし スプーン		
8 金	ごはん	ちゅうかどんのぐ パンサンスー とうにゅうプリンタルト	ぶたにく イカ かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう のり	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ たけのこ しょうが にんにく もやし きゅうり	こめ さとう ごまあぶら はるさめ でんぶん とうにゅうプリンタルト	637 25.1 2.4		はし		
11 月	ごはん	だまこじる さばのみそに いそかあえ	とりにく さばのみそに のり	ぎゅうにゅう のり	にんじん たまねぎ ごぼう まいたけ しろねぎ キャベツ もやし	こめ あぶら さとう だまこもち	601 23.0 1.6		はし		
12 火	こめパン いちごジャム	はくさいのクリームに ぶちぶちサラダ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう パールめん ブロccoli	にんじん たまねぎ しょうが えだまめ キャベツ とうもろこし	パン バター ジャム こむぎこ	633 23.8 2.6		スプーン		
13 水	ごはん	おのちやめんじる トントんレモン	とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ	こめ あぶら おのちやめん さとう	623 25.5 1.7		はし		
14 木	むぎごはん	ビーフカレー やさいのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう パセリ ブロccoli	にんじん たまねぎ しょうが えだまめ キャベツ とうもろこし	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールー	619 21.6 1.7		スプーン		
15 金	ごはん	たまごスープ ホイコウロウ みかん	たまご ぶたにく みそ	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ しいたけ キャベツ たけのこ にんにく しょうが みかん	こめ ごまあぶら でんぶん さとう	596 25.9 1.7		はし		
18 月	カレーピラフ	コーンスープ からあげ ミニトマト クリスマスケーキ(セレクト)	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう パセリ ミニトマト	にんじん たまねぎ とうもろこし グリーンピース	こめ あぶら じゃがいも ケーキ	656 23.3 2.4		はし スプーン		
19 火	しょう こくとうパン	ミートスパゲティ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン あぶら こくとう マヨネーズ スパゲティ ごま	623 28.4 2.5		はし		
20 水	ごはん	はるさめスープ ぶたキムチ みかんパバロア	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チンゲンサイ	にんじん キャベツ もやし しいたけ たまねぎ はくさいキムチ	こめ あぶら はるさめ みかんパバロア	580 19.4 2.1		はし スプーン		
21 木	ごはん	かぼちゃのみそしる いわしのかんろに ゆずきちあえ	とうふ みそ あぶらあげ いわし	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん たまねぎ きゅうり はくさい ゆずきち	こめ さとう	575 23.2 2.6		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。

12月7日(木)は、『パクっとうべ給食』の日です。

宇部産の食材は、「米、味付けのり、キャベツ、にんじん、白ねぎ」です。

特に「宇部産キャベツと鶏団子のあったか汁」は、厚東地区で学校給食用に作られている「キャベツ」をたっぷり使って作ります。

「マトウダイ」は、秋から冬が旬の白身魚で、山口県でとれたものを使います。

宇部産、山口県産の食べ物をたっぷり使った給食を味わっていただきます。

