

☆宇美町立中学校の選択制給食は、宇美町の生徒全員を対象とした学校給食です。

令和5年度12月分 給食献立予定表

献立のテーマ 『 冬の寒さに負けない体をつくる給食 』

*材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

給食日	献立名	主な食品（三色栄養別）			栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		赤	緑	黄色	
		血や肉、骨になる	体の調子をとのえる	熱や力になる	
1 (金)	温 麦ご飯			米 麦	840kcal
	温 バーベキューソース焼き	牛肉	世界料理 ★フェジョアード フェジョアードは豆と豚肉、ソーセージなどを煮込んだブラジルの国民食です。	しめじ 生姜 にんにく 玉葱 マッシュルーム りんごピューレ	
	温 キャベツとコーンのソテー	ベーコン		コーン キャベツ	
	温 パステウ	豚肉 鶏肉		玉葱	
マグ フェジョアード	豚肉 ウインナー		玉葱 人参 白菜 赤いんげん豆 にんにく 白いんげん豆	デミグラスソース	31.4g
200cc	牛乳	牛乳			
4 (月)	温 麦ご飯(丼)	丼の具をかけて食べよう!			833kcal
	温 スタミナ丼の具	豚肉		玉葱 葱 もやし えのき 人参 にんにくの芽 にんにく 生姜	
	温 ちんげん菜のソテー	ハム		ちんげん菜 人参	
	冷 ひじきのごまネーズサラダ	ひじき ツナ		大根 胡瓜	
200cc	牛乳	牛乳		みかん パイナップル 黄桃	28.3g
5 (火)	温 麦ご飯			米 麦	847kcal
	温 デミソースハンバーグ	豚肉 鶏肉		玉葱 マッシュルーム	
	温 バイクドエッグ	玉子 ベーコン	きのこは便秘解消や肥満予防に欠かせない食物繊維を多く含んでいます。	玉葱 ビーマン ほうれん草	
	温 温野菜			ブロッコリー カリフラワー コーン	
マグ きのこのポタージュ	鶏肉 豆乳		しめじ エリンギ 玉葱 人参 パセリ	サラダ油 米粉豆乳ホワイトルウ	30.3g
200cc	牛乳	牛乳			
6 (水)	温 麦ご飯			米 麦	790kcal
	温 塩肉じゃが	豚肉 しいたけ	すいとんとは、小麦粉に水を加え、こねて団子くらの大きさにし、汁で煮たものです。	玉葱 人参 蒟蒻 生姜 にんにく しいたけ	
	温 ひじきの手作りふりかけ	ひじき 鰯節 白す干			
	マグ すいとん	鶏肉 油揚げ 鰯出汁		人参 大根 牛蒡 えのき 葱	
200cc	牛乳	牛乳		さつま芋 白玉	27.3g
7 (木)	パン 黒糖コッペパン	脱脂粉乳		小麦粉 黒砂糖 マーガリン	801kcal
	温 中華麺	つけ麺で食べよう!			
	温 揚げ焼売	豆腐 豆乳 ひじき 魚肉	～担々麺～ 本場中国四川省の担々麺は「汁なし」です。日本の担々麺は、日本人向けに改良され汁物となりました。	玉葱 人参 枝豆 コーン	
	温 いんげんのソテー	ベーコン		いんげん しめじ コーン 赤ビーマン	
マグ 担々麺(汁)	豚肉 赤だし味噌		もやし 玉葱 木耳 生姜 にんにく ちんげん菜	サラダ油 三温糖 白胡麻 でん粉	31.9g
200cc	牛乳	牛乳			
8 (金)	温 麦ご飯			米 麦	844kcal
	温 いわし生姜煮	いわし	福岡の郷土料理 ★博多水炊き 水や湯のみで茹で、具材からだし汁を取る調理方法から「水炊き」と呼ばれます。博多では鶏肉とキャベツを主に使います。	生姜	
	温 六目金平	鶏肉 角天		牛蒡 人参 蒟蒻 小松菜	
	温 県産野菜の玉子焼き	玉子		小松菜 えのき 人参 葱	
マグ 水炊き	鶏肉 木綿豆腐		キャベツ 葱 えのき 椎茸 ゆず果汁	砂糖 でん粉	37.2g
200cc	牛乳	牛乳			
11 (月)	温 麦ご飯(カレー)	カレーをかけて食べよう!			825kcal
	マグ 冬野菜カレー	豚肉	大根には、消化を促す消化酵素のアミラーゼが多く含まれています。	玉葱 白菜 人参 しめじ にんにく 生姜 トマト りんごピューレ	
	冷 大根サラダ	ハム		大根 大根葉 人参 コーン	
	冷 フルーツヨーグルト	ヨーグルト		みかん パイナップル 黄桃	
200cc	牛乳	牛乳			25.8g
12 (火)	温 麦ご飯			米 麦	826kcal
	温 竹輪の磯辺揚げ	竹輪 青のり	山梨県の郷土料理 ★ほうとう★ ほうとうとは山梨県を代表する郷土料理。平打ち麺に、南瓜やきのこ、季節の野菜を加えた味噌仕立ての汁料理です。	蓮根 枝豆 葱 にんにく 生姜	
	温 蓮根の甘辛炒め	牛肉			
	温 ひじきと大豆の煮物	角天 ひじき 大豆		人参 椎茸	
マグ ほうとう	鶏肉 油揚げ 鰯出汁 米みそ 麦みそ		南瓜 葱 ほうれん草	小麦粉 でん粉 三温糖	29.9g
一食 ミニフィッシュ	いわし			砂糖 胡麻	
200cc	牛乳	牛乳			

- ### アレルギー表示記号
- ・・・玉子を使用した料理
 - ・・・牛乳を使用した料理
 - ・・・小麦を使用した料理
 - ・・・ピーナッツを使用した料理
 - ・・・えびを使用した料理
 - ・・・かにを使用した料理
 - ・・・くみを使用した料理
 - ・・・アーモンドを使用した料理
 - ・・・大豆を使用した料理



本格的な寒さになってきました。身体は寒さに耐えるため自然に震えることで体温を上げようとしていますが、その時多くのエネルギーを使用します。夏の暑い時期より寒い冬がたくさんエネルギーを必要とするので、好き嫌いせず何でも食べて、元氣いっぱい冬を楽しみましょう。

宇美町教育委員会

給食日	献立名	主な食品（三色栄養別）			栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		赤	緑	黄色	
		血や肉、骨になる	体の調子をとのえる	熱や力になる	
13 (水)	パン 食パン	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 マーガリン	803kcal
	一食 マーマレード	マーマレードはポルトガルで最初につくられたジャムの原料がマルメロ（ポルトガル語でかりん）だったことから、マーマレードと呼ばれるようになったと言われています。			
	温 魚のマヨネーズ焼き	メルルサ		みかん 夏みかん	
	温 カラフルソテー	豚肉		玉葱	
マグ ホットスイートサラダ	ハム		キャベツ カリフラワー フロccoliリー 玉葱 赤ビーマン コーン	サラダ油	35.7g
200cc	牛乳	牛乳		さつま芋 エッグケアマヨネーズ バター	
200cc	牛乳	牛乳		枝豆	
200cc	牛乳	牛乳		白菜 人参 玉葱	
14 (木)	温 麦ご飯			米 麦	855kcal
	温 チンジャオロース	牛肉 牡蠣エキス	チンジャオロースは漢字で青葱肉絲と書き、青葱はビーマン、絲は細切りのことで「ビーマンと肉の細切り」を意味します。	生姜 千切大根 竹の子 玉葱 青ビーマン にんにく	
	温 焼売	豚肉 鶏肉		玉葱 生姜	
	マグ わかめスープ	若芽 鶏肉 木綿豆腐		えのき 葱 いら	
200cc	牛乳	牛乳			35.7g
15 (金)	温 麦ご飯			米 麦	801kcal
	温 鶏肉の唐揚げ	鶏肉	じゃが芋はビタミン豊富な大地の恵みです。またGABA(ギャバ)も多く含まれています。GABAには緊張状態を緩和してストレスを和らげる効果があります。	にんにく	
	温 焼きビーフン	えび 牡蠣エキス		玉葱 キャベツ 木耳	
	温 じゃが芋の旨煮	角天 いらこ出汁		人参 絹さや	
マグ はりはり汁	鶏肉 鰯出汁		人参 しめじ 水菜		29.0g
200cc	牛乳	牛乳			
18 (月)	温 麦ご飯			米 麦	812kcal
	温 すき焼き	牛肉 焼き豆腐	みかんはビタミンCが豊富に含まれています。みかんの筋には、毛細血管を丈夫にするといわれているヘスペリジンを含みます。捨てずに一緒に食べましょう。	白菜 玉葱 葱 しめじ 人参 絹さや	
	温 干草焼き	玉子 鶏肉 チーズ		玉葱 人参 ほうれん草 椎茸	
	冷 ツナとコーンのサラダ	ツナ 若芽		コーン キャベツ 胡瓜 ブロッコリー	
200cc	牛乳	牛乳		みかん	34.4g
19 (火)	温 麦ご飯			米 麦	798kcal
	温 麻婆茄子豆腐	豚肉 木綿豆腐 大豆 赤だし味噌		干切大根 玉葱 茄子 人参 葱 椎茸 生姜 にんにく 枝豆	
	温 ショウロンボウ	豚肉 鶏肉 牡蠣エキス		玉葱 キャベツ	
	マグ ワンタンスープ	鶏肉 いらこ出汁		もやし 人参 ちんげん菜 にんにく 生姜	
200cc	牛乳	牛乳		小麦粉 胡麻油	30.8g
20 (水)	温 ゆず風味しめじご飯	鶏肉	ゆずには、カリウムやビタミンC、クエン酸が豊富で、風邪予防や疲労回復、美白効果があります。	しめじ ゆず いんげん	824kcal
	温 南瓜とさつま芋のコロック	豚肉 豆乳		南瓜 玉葱 ほうれん草 人参	
	温 野菜のマヨネーズ炒め	鶏肉		キャベツ 人参	
	マグ 豆と野菜のスープ	ウインナー レンズ豆		人参 玉葱 白菜 パセリ	
200cc	牛乳	牛乳		じゃが芋 押麦	25.7g
21 (水)	パン パインパン	脱脂粉乳	ブロッコリーは風邪などのウィルスに対抗するビタミンCを豊富に含みます。	パイナップル	789kcal
	温 照り焼きチキン	鶏肉			
	温 ブロッコリーのソテー	ハム		ブロッコリー 人参	
	マグ コーンチャウダー	ベーコン 豆乳		人参 玉葱 コーン パセリ	
200cc	牛乳	牛乳		小麦粉 砂糖	32.1g
一食 クリスマスケーキ(米粉豆乳チョコケーキ)	豆乳	今年最後の給食はクリスマスメニューです☆★		グラニュー糖 米粉 ココア 水あめ	

- ・この献立表は、町内統一献立です。学校毎・学年毎に給食回数や給食実施日が異なります。学校行事をご確認いただきますようお願いいたします。
- ・食物アレルギー個別面談等を随時実施しています。希望される方は、宇美町学校教育課（電話：934-2245）へご連絡ください。
- ・献立は宇美町のホームページにも掲載しています。

