

12月 給食だより

令和2年 12月萩市立むつみ学校給食共同調理場

冬においしい野菜を食べよう!



冬野菜には、ビタミンAや
ビタミンCなど風邪予防に
効果的な栄養素がたく
さん含まれています!



萩まるごと食べちゃろうデー ちしやなます



あじのまるごと揚げ

玄米ごはん 12月17日 幕末汁

★食材の都合により献立を変更する場合があります。

	献立名		ちやく、ほねのもとに なるもの(赤)	ねつちから 熱や力のもとに なるもの(黄)	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える もの(緑)	給食ひとくち メモ	給食がある日は○ 一食分のエネルギー	
	牛乳	主食・副食					むつみ小	むつみ中
1 (火)	MILK	ごはん いわしの蒲揚げ 酢の物 すまし汁	いわし わかめ とりにく 鶏肉	こめ 油 片栗粉 砂糖 砂糖	しょうが キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 えのきたけ 小松菜	★小松菜★ 小松菜は緑黄色野菜で栄 養が豊富に含まれていま す。12月ごろに霜にあ たると葉が厚くやわらか くなり甘みが増します。	○	○
2 (水)	MILK	菜っばごはん わかめうどん オレンジ	わかめ 油揚げ	こめ うどん 砂糖	だいこん 大根の葉 玉ねぎ 人参 しいたけ オレンジ	★菜っばごはん★ 今日のご飯には栄養満点 の大根の葉が混ぜ込まれ ています。	○	○
3 (木)	MILK	ごはん ほうれん草オムレツ ツナサラダ ウイナースープ	たまご 卵 ツナ ウイナー	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ほうれん草 キャベツ きゅうり 人参 だいこん 大根 人参 チンゲンサイ 玉ねぎ	★ほうれん草★ ほうれん草は冬になると 葉の色が濃くなり、ピタ ミンCは夏の3倍になり ます。	○	○
4 (金)	MILK	ごはん 豚肉のスタミナ炒め はんぺん汁	ぶたにく 豚肉 はんぺん	こめ 油 片栗粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン しょうが にんにく たま 玉ねぎ 小松菜 人参	★キャベツ★ キャベツには葉がぎっし り巻かれている冬キャ ベツと葉がゆるく巻かれ ていてやわらかい春キャ ベツがあります。	○	○
7 (月)	MILK	マヨコーン蒸しパン ペネアラビアータ コロコロスープ	ぎゅうにゅう たまご 牛乳 卵 ツナ ぎゅうにく ぶたにく 牛肉 豚肉	ホットケーキミックス ノンエッグマヨネーズ パンネ 砂糖 油 じゃがいも	とうもろこし 人参 玉ねぎ ぶなしめじ ピーマン にんにく トマト とうがらし 人参 小松菜 玉ねぎ	★マヨコーン蒸しパン★ 今日のマヨコーン蒸しパ ンはホットケーキミッ クを使って作りました。 家でも作ってみてくださ い。	○	○
8 (火)	MILK	ごはん さばの塩焼き ひじきのいため煮 じゃがいものみそ汁	さば あぶら油揚げ ひじき むぎ 小麦粉 赤みそ	こめ 砂糖 こんにやく じゃがいも	人参 さやいんげん たま 玉ねぎ だいこん 人参 葉ねぎ	★さば★ さばには血や肉を作るた んぱく質や、血液をサラ サラにするEPAと頭をよ くするDHAが多く含ま れています。	○	○
9 (水)	MILK	ごはん 西京はもフライ 大根とキャベツのサラダ オニオンスープ	さいきょう 西京はも ベーコン	こめ 小麦粉 油 あぶら 油 砂糖	きゅうり だいこん 人参 人参 人参 ほうれん草 玉ねぎ ぶなしめじ	★西京はもフライ★ 山口ブランドのはもをフ ライにしました。普段な かなか食べられない貴重 な西京はもです。味わっ ていただきます。	○	○
10 (木)	MILK	コッペパン りんごジャム 黒毛和牛のビーフシチュー ブロッコリーのサラダ	くろげわぎゅう 黒毛和牛	コッペパン りんごジャム あぶら 油 じゃがいも 砂糖 油	にんにく 玉ねぎ 人参 さやいんげん ぶなしめじ ブロッコリー だいこん 人参	★黒毛和牛★ 今日のビーフシチューに は山口県産の黒毛和牛が 入っています。山口県ふ ちうま山口推進課の方か ら無償でいただきまし た。味わっていただきま しょう。	○	○

11 (金)		ごはん 松風焼き ゆかり和え すいとん	とりにく たまご しろ 鶏肉 卵 白みそ	こめ 砂糖 ごま パン粉 砂糖 小麦粉 こんにやく	たま 玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし 人参 ゆかり 大根 人参 葉ねぎ	★すいとん★ すいとんは小麦粉と水で作った生地を手で丸めて汁で煮た日本料理です。	○	○	605kcal	722kcal
14 (月)		ごはん マーボー大根 春雨サラダ スウィーティー	とりにく ぶたにく あか 鶏肉 豚肉 赤みそ	こめ 砂糖 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 春雨	だいこん 大根 しいたけ 人参 たま 玉ねぎ たけのこ 葉ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ 人参 スウィーティー	★春雨★ 春雨はじゃがいものでんぶんや緑豆という豆から作られています。さまざま料理に合う食材です。	○	○	603kcal	716kcal
15 (火)		ごはん 鶏肉の照り焼き 五目大豆 西京はものつみれ汁	とりにく 鶏肉 だいず さつま揚げ こんぶ 大豆 さつま揚げ 昆布 さいきょう 西京はも	こめ 砂糖 油 こんにやく	人参 ごぼう 大根 小松菜 えのきたけ 人参	★西京はも★ 山口ブランドの西京はもです。今回も山口県ぶちうま推進課の方からいただきました。	○	○	690kcal	792kcal
16 (水)		ポークカレー 大根と小松菜のサラダ りんご	ぶたにく 豚肉	こめ あがら 米 油 じゃがいも 砂糖 ごま油	たま 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく こまつな だいこん きゅうり 人参	★大根★ 大根は秋から冬の冬野菜です。甘くてみずみずしい千石台の大根です。味わって食べてみましょう。	○	○	672kcal	801kcal
17 (木)	萩まるごと食べちゃろうデー 	ごはん あじのまるごと揚げ ちしなます 蕎麦汁	あじ しらす干し 白みそ もめんどうふ ぶたにく 木綿豆腐 豚肉	こめ かたくりこ 油 片栗粉 油 砂糖	人参 じゃがいも レタス サニーレタス かぶ 白菜 人参 葉ねぎ	★萩まるごと食べちゃろうデー★ 今月の萩まるごと食べちゃろうデーは山口県産100%献立です。	○	○	664kcal	775kcal
18 (金)		ごはん おでん 小松菜のからし和え	さつま揚げ とりにく さつま揚げ 鶏肉 うすら卵 生揚げ ちくわ	こめ 砂糖 こんにやく 砂糖	だいこん 人参 大根 人参 こまつな キャベツ 人参 からし	★おでん★ おでんの時期がやってきました。調理場では味がよくしみこむように時間をかけて煮て作られています。	○	○	590kcal	702kcal
21 (月)		ごはん いわしのしょうが煮 もやしと白菜のごま酢和え 油揚げとなめこのみそ汁	いわし 油揚げ むぎみそ あか 油揚げ 麦みそ 赤みそ	こめ 砂糖 ごま 砂糖 じゃがいも	しょうが もやし 白菜 人参 たま 玉ねぎ 人参 葉ねぎ	★白菜★ 白菜は10月から3月ごろに出荷量が多くなる冬野菜です。この時期の白菜は甘みが増し、とてもおいしいです。	○	○	641kcal	743kcal
22 (火)	クリスマス献立 	ケチャップライス 長州黒かしの唐揚げ チーズサラダ かぶのスーフ クリスマスケーキ	くろかかしわ チーズ かぶ	こめ かたくりこ 油 片栗粉 油 砂糖 油 クリスマスケーキ(チョコ)	たま 玉ねぎ 人参 とうもろこし グリーンピース キャベツ きゅうり 人参 かぶ 人参 小松菜 たま 玉ねぎ	★クリスマス献立★ もうすぐクリスマスですね。今日はクリスマスにちなんで、唐揚げやケーキにしました。唐揚げは山口ブランドの長州黒かしわです。味わっていたきましょう。	○	○	797kcal	879kcal
23 (水)		ふわふわ丼 大根のみそ汁 手作りオレンジゼリー	とりにく たまご 鶏肉 卵 わかめ 油揚げ しろ わかめ 油揚げ 白みそ あか 赤みそ	こめ 砂糖	たま 玉ねぎ 人参 葉ねぎ しいたけ 長いも だいこん たま 大根 玉ねぎ 人参 オレンジゼリー みかん	★ふわふわ丼★ ふわふわ丼は影の人氣メニューです。長いもと卵を混ぜることでふわふわに仕上がっています。	○	○	694kcal	820kcal
24 (木)		ごはん しょうまい 中華サラダ チンゲンサイのスーフ	とりにく 鶏肉	こめ ごま油 パン粉 ごま ごま油 じゃがいも	たま 玉ねぎ キャベツ キャベツ もやし 人参 きゅうり チンゲンサイ 人参 とうもろこし	★2学期給食最終日★ これからますます寒さが厳しくなります。冬休みの間も、しっかりと食事をとって強い身体を作りましょう。	×	○	594kcal	685kcal