

# 7月学校給食よていこんだてひょう

令和4年度  
第4号  
宇部市立吉部小学校

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 し よ く ひ ん 食 品	も 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	無機質	ビタミン		炭水化物				脂質
(曜日)			卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類	たんぱく質 (g)		
1 (金)	ごはん	とりだんごやさいの うまに かぼちゃのソテー	とりにく なまあげ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ こまつな	たまねぎ しめじ とうもろこし さやいんげん	こめ じゃがいも さとう	あぶら	622 20.0		はし くだもの
4 (月)	ごはん	なすのみそしる かつおしょうがに ピーマンのごまいため	とうふ あぶらあげ かつおしょうがに	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ なす あかピーマン	こめ ごま ごまあぶら ごま	589 28.4		はし しゅじつ	
5 (火)	ひじきごはん	かきたまじる とうもろこし	とうふ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ えのきたけ とうもろこし	こめ でんぷん さとう	あぶら	620 24.3		はし くだもの
6 (水)	パインパン	かぼちゃのとうにゅうスープ チキンとやさいのソテー	ベーコン とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ えだまめ エリンギ	パインパン あぶら	624 24.9		はし いも	
☆たなばたメニュー たなばたは「七タ」とかきます。むかし、かみにかんするまつりごとにつかうぬのを おるきかいを たなばたとよんでいたためだといわれています。											
7 (木)	ごはん	あまのがわスープ ほしがたハンバーグ ラタトゥイユ たなばたデザート	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ ピーマン トマト	たまねぎ しいたけ なす にんにく	こめ ビーフン たなばたデザート	あぶら オリーブオイル	631 20.8		はし スプーン
8 (金)	ごはん	スッキーニのスープ しろみざかなの パーベキューソース	ウインナー しろみざかな	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし	スッキーニ きピーマン しょうが	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま	580 20.3		はし かいそう
11 (月)	ごはん	とうがんのスープ とりにくとやさいの レモンじょうゆがらめ すいか	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ にんにく	とうがん なす たまねぎ レモン えだまめ	こめ でんぷん さとう	あぶら	607 21.7		はし いも
12 (火)	ごはん	とりにくとはるさめのスープ カバオライスのぐ れいとウイン	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン あかピーマン	たまねぎ パセリ しいたけ パイ たけのこ	こめ はるさめ さとう	あぶら	600 21.3		はし スプーン
13 (水)	しょうパン りんごジャム	スパゲティナポリタン ツナサラダ いっしょくあおじそドレッシング	ウインナー まぐろみず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン キャベツ	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり	パン ジャム スパゲティ	あぶら	604 22.7		はし にゅうせいひん
14 (木)	ごはん	サマーにくじゃが かいそうサラダ	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ	たまねぎ とうもろこし えだまめ	こめ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら ドレッシング	624 21.8		はし きのこ
15 (金)	えだまめごはん	ヤーコンめんじる ポテトとおこめのささみカツ	ちくわ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん しらすほし ささみカツ	えだまめ たまねぎ	こめ ヤーコンめん	あぶら	587 25.5		はし くだもの
19 (火)	ナン	キーマカレー フルーツミックス	ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく	しょうが えだまめ みかん パイ もも	ナン じゃがいも ゼリー	カレー あぶら	597 20.7		スプーン さかな

\*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。

## カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。



### カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品

大豆・大豆製品

切り干し大根

小松菜  
などの青菜

小魚

ごま

干しエビ

たのしい夏休み生活を  
送りましょう

