



10月食育だより



私たちが住んでいる宇部市は1921年11月1日に誕生し、11月1日で100歳になります。そこで、10月29日に、一足早く、100周年を記念して、お祝い給食を提供します。宇部市でとれた農水産物をたっぷり使った給食です。宇部市を築いた先人たちに感謝し、ふるさとの味を感じながらお祝いしましょう。



宇部市100周年お祝い給食

宇部市では海苔の養殖もさかんに行われ、山口県トップの生産量です。チョーコくんのイラストの入った海苔です。この他、お祝い汁やデザートのパイまんじゅうもあります。



はもやたこは、宇部市で水揚げされたものを使用します。宇部市のはもの水揚げ量は多く、全国有数の漁獲量です。また、たこもたくさん獲れます。たこつぼ漁というやり方でたこをとっています。



食べ物を大切にしよう



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や

発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。

ただし、食べられない理由は人それぞれです。周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。



令和3年10月分



学校給食予定献立表



琴芝小学校

日にち	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品
				(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 3群	炭水化物 4群	脂質 5群	たんぱく質 6群		
(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	塩分 (g)	
1 (金)	ごはん	はるさめスープ しゃきしゃきそばろどんぶりのぐなし	はし	とりにく ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ なし	さとう でんぶん	ごまあぶら	596 19.9 1.1	
4 (月)	むぎごはん	あきのみり力ー れんこんソテー ヨーグルト	はし スプーン	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しめじ れんこん エリンギ マッシュルーム えだまめ にんにく しょうが コーン	ごま むぎ さつまいも	あぶら カレーウ	675 18.5 2.0	
5 (火)	ごはん	ちゅうかたまごスープ すぶた ぶどうゼリー	はし スプーン	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん にんじん	たまねぎ しいたけ きくらげ	さとう でんぶん ゼリー	あぶら	699 25.0 1.9	
6 (水)	しょうパン	やきスパゲティ ひじきサラダ チーズ	はし	ぶたにく いか ひらてん	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん キャベツ たまねぎ もやし チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ	さとう スパゲティ ドレッシング	あぶら	653 29.6 3.4	
7 (木)	ごはん	にくだんごのうまに ほうろんそうのおかかいため ぶどう	はし	チキンボール あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう ほうろんそう	にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし ぶどう	さとう じゃがいも こんにゃく		653 22.4 1.4	
8 (金)	くりごもく ごはん	うおそうめんじる かぼちゃひきにくフライ ミニトマト	はし	あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ミニトマト	しめじ えだまめ しいたけ たまねぎ	ごま くり	あぶら	638 22.1 2.3	
11 (月)	ごはん	わかめスープ チャプチェ みかんゼリー	はし スプーン	とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ	たまねぎ えのきだけ キャベツ しょうが こまつな	ごま はるさめ さとう ゼリー	すりごま ごまあぶら	610 20.1 2.2	
12 (火)	ごはん	みそじる さばのカレーに ピーマンじゃこいため	はし	あつあげ みそ	ぎゅうにゅう しらすし	にんじん たまねぎ ピーマン	たまねぎ しいたけ	ごま さといも ぶ	ごまあぶら ごま	710 25.3 2.5	
13 (水)	パン	しろはなまめのポタージュ ハンバーグきのこソース	はし スプーン	しょういんげん ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう しょういんげん	にんじん たまねぎ しめじ れんこん マッシュルーム	たまねぎ しいたけ	さとう ごま さとう	マーガリン	661 28.0 3.0	
14 (木)	ごはん	とうふじる いわしとさつまいものあげがらめ あじつけのり	はし	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん たまねぎ ねぎ	たまねぎ しょうが えのきだけ	ごま さつまいも さとう	あぶら ごま	645 21.0 2.0	
15 (金)	ごはん	あきのふきよせに あますに ぶどう	はし	からとり ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	さやいんげん にんじん	れんこん しいたけ たまねぎ もやし ぶどう	ごま こんにゃく くり	あぶら さといも さとう	610 20.5 1.3	
19 (火)	ごはん	かきたまスープ とりにくのマスタードやき ゆでブロッコリー	はし	たまご とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ほうろんそう にんじん ブロッコリー	きくらげ たまねぎ えのきだけ	ごま パン		648 29.3 1.9	
20 (水)	しょうこくとうパン	きのこシチュー かいそうサラダ	はし スプーン	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん たまねぎ しめじ れんこん チンゲンサイ エリンギ マッシュルーム キャベツ きゅうり	たまねぎ しいたけ	さとう じゃがいも ごま	あぶら バター ドレッシング	628 22.4 2.5	
21 (木)	ごはん	みそじる あげだしとうふのきのこあんかけ	はし	あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ	たまねぎ しめじ えのきだけ	ごま じゃがいも でんぶん	あぶら	634 19.8 2.7	
22 (金)	ごはん	にこみおでん にんじんしりしり りんご	はし	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん だいこん りんご	たまねぎ しいたけ	ごま こんにゃく さといも	あぶら ごま	675 25.5 1.6	
25 (月)	ごはん	なまあげのカレーそばろに いわしのおろしに いそかあえ	はし	あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	さやいんげん にんじん	たまねぎ もやし	さとう じゃがいも こんにゃく	カレーウ あぶら	700 26.1 1.5	
26 (火)	ごはん	ぶたじる チキンチキンごぼう りんご	はし	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう みそ	にんじん だいこん しょうが ねぎ ごぼう りんご グリーンピース	たまねぎ しいたけ	さとう さつまいも こんにゃく	あぶら でんぶん	674 26.7 2.0	
27 (水)	まるよこわりパン	てりやきチキンパティ ポイルキャベツ タルタルソース とうにゅうスープ	はし	チキンてりやきパティ ベーコン	ぎゅうにゅう キャベツ	にんじん たまねぎ コーン キャベツ	たまねぎ しいたけ	さとう じゃがいも	あぶら	667 26.2 2.2	
28 (木)	ごはん	おやこに さばのしょうがに ミニトマト	はし	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ちくわ	にんじん たまねぎ ミニトマト	たまねぎ グリーンピース	ごま じゃがいも さとう	あぶら	692 27.1 1.1	
29 (金)	100周年 給食 ごはん 味のり	おいわいじる うべさんはもフライ たこやさしいあますに うべいまいじゅう	はし	とりにく なると はもフライ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ	しいたけ キャベツ	ごま さとう パイマンじゅう	あぶら	683 27 1.4	

*牛乳は毎日つきます。

地元産の食材に○をつけています

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。

*1日(木)は、社会見学のため琴芝小学校5年生の給食はありません。

*5日(火)は、社会見学のため琴芝小学校3年生の給食はありません。

*18日(月)は、振替休日のため、琴芝小学校の給食はありません。

