6月学校給食よていこんだてひょう

令和3年度
第3号
宇部市立万倉小学

日にち（曜日）	主食	牛乳	おかず	使われている食品 （赤）体をつくる たんぱく質 頭、大豆 肉、魚	使われている食品 （赤）体をつくる 無機質 牛乳、乳製品 小魚、海藻	使われている食品 （緑）体の調子を整える ビタミン 緑黄色野菜	使われている食品 （緑）体の調子を整える ビタミン その他の野菜 果物	使われている食品 （黄）エネルギーのもとになる 炭水化物 穀類、砂糖 いも類	使われている食品 （黄）エネルギーのもとになる 脂質 油脂 種実類	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）	家庭でとりたい食品	持ってくるもの
1（火）	ごはん		はっぽうさい ぎょうざ もやしのしおいため	ぶたにく いか えび かまぼこ たまご ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん にら きぬさや	キャベツ しょうが たまねぎ きくらげ たけのこ もやし	こめ でんぷん	ごまあぶら	619 26.8	いも	はし
2（水）	しょうこくとうパン		やきそばふうスパゲッティ かりこりがらめ メロン	ぶたにく ひらてん だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ピーマン	キャベツ もやし メロン	こくとうパン スパゲッティ さとう	あぶら	668 30.4	やさい	はし
3（木）	ごはん		すましじる ぶたにくのしおこうじいため オレンジ	とうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん みつば ねぎ	たまねぎ しめじ しょうが オレンジ	こめ ふ じゃがいも	ごまあぶら	603 22.9	しゅじつ	はし
★6/4から6/10 までは「は と くち の けんこうしゅうかん」です。けんこう を たもつ ために よくかんでたべましょう。												
4（金）	ごはん		こまつなのちゅうかスープ こんさいいりすぶた ゼリー	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ れんこん キャベツ ごぼう きくらげ	こめ ゼリー でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	599 21.8	かいそう	はし
★6/7～6/11は「じばさんしゅうかん」です。じもと で とれた しょくざい を ちゅうしん に きゅうしょく を つくります。												
7（月）	ごはん		ヤーコンめんじる かみなりどうふ	とりにく かまぼこ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ しいたけ もやし	こめ ヤーコンめん さとう	あぶら	588 23.6	にゅうせいひん	はし
8（火）	ごはん		やまぐちっこみそしる そぼろごはんのぐ	ハモつみれ とうふ みそ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	しいたけ たけのこ	こめ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	593 28.2	やさい	はし
9（水）	しょうパン けんさん いちごジャム		わかめうどん あつやきたまご ピリからじゃこきゅうり	とりにく かまぼこ あつやきたまご	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり	パン さとう ジャム うどん	ごまあぶら	613 26.6	くだもの	はし
10（木）	ごはん		あつあげのちゅうかに なすとちくわのごまいため	ぶたにく ひらてん なまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ きくらげ たけのこ にんにく なす しょうが	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま あぶら	595 24.6	いも	はし
11（金）	ごはん あじつけのり		さわにわん いわしのうめに おのちゃムース	ぶたにく いわしのうめに	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	ごぼう もやし しいたけ たまねぎ	こめ ムース		660 33.1	しゅじつ	はし スプーン
14（月）	ごはん		なつやさいカレー ごぼうサラダ いっしょくごまドレッシング	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト えだまめ とうもろこし	たまねぎ にんにく ごぼう ズッキーニ しょうが キャベツ きゅうり	こめ	あぶら カレールウ ドレッシング	632 19.8	さかな	はし スプーン
15（火）	ごはん		もずくとおおむぎのスープ しろみざかなの バーベキューソース	ぶたにく しろみざかな	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ きピーマン	たまねぎ りんご しいたけ しょうが とうもろこし にんにく	こめ さとう むぎ でんぷん	あぶら ごま	572 21.4	にゅうせいひん	はし
16（水）	アップルパン		ラビオリスープ ズッキーニのソテー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ ズッキーニ とうもろこし	アップルパン ラビオリ	あぶら	614 23.0	きのこ	はし
17（木）	ごはん		じゃがいものそぼろに きりぼしだいこんのソースいため れいとうみかん	とりにく なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひらてん	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ みかん きりぼしだいこん キャベツ もやし	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら でんぷん	627 22.6	こざかな	はし
★6/19は「しょくいくのひ」、6がつは「しょくいくげっかん」です。がっこう や かてい で「しょく」に ついて みつめ なおして みましょう。												
18（金）	えだまめごはん		とうにゅうみそしる ひらつくね やさいソテー	つくね ちくわ とうふ みそ とうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ しらす	にんじん ねぎ とうみょう	しめじ キャベツ たまねぎ えだまめ	こめ	ごま あぶら	622 23.8	いも	はし
21（月）	ごはん		はるさめスープ ぶたキムチ ヨーグルト	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ はくさいキムチ	こめ はるさめ	あぶら	613 23.9	くだもの	はし スプーン
22（火）	ごはん		かわりマーボーどうふ きりぼしだいこんのナムル	とうふ みそ こうやどうふ ぶたにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ きりぼしだいこん	たまねぎ しょうが たけのこ にんにく きゅうり もやし	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	594 25.0	きのこ	はし
23（水）	パン ブルーベリージャム		コンソメスープ プレーンオムレツ ラタトゥイユ	とりにく オムレツ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト ピーマン	たまねぎ とうもろこし なす ズッキーニ にんにく	パン ジャム じゃがいも	オリーブオイル	640 25.9	かいそう	はし
24（木）	ごはん		なつやさいのみそしる かつおしょうがに ピーマンのごまいため	なまあげ みそ かつおしょうがに	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン あかピーマン	たまねぎ なす オクラ	こめ	ごまあぶら ごま	598 28.5	しゅじつ	はし
25（金）	なめし		しょうゆラーメン ちゅうかあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ あおな	キャベツ だいこん もやし きゅうり とうもろこし	こめ ちゅうかめん さとう	ごまあぶら	625 25.1	さかな	はし
28（月）	ごはん		とりだんごとやさいのうまに かぼちゃのソテー	とりにくだんご なまあげ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ しめじ えだまめ とうもろこし	こめ じゃがいも さとう	あぶら	632 20.4	にゅうせいひん	はし
29（火）	ごはん		たまごとコーンのスープ チンジャオロース	ぶたにく たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	とうもろこし たまねぎ しょうが えのきたけ たけのこ	こめ でんぷん さとう	あぶら	598 24.5	かいそう	はし
30（水）	せわりパン		マカロニスープ チリコンカン とうにゅうパンナコッタ	とりにく ぶたにく ぎゅうにく いんげんまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	パン さとう マカロニ パンナコッタ	あぶら	655 25.8	くだもの	はし スプーン

＊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。