

7月学校給食よていこんだてひょう

令和4年度
第4号
宇部市立万倉小学校

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 しょくひん 食品	もって 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 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	 くだもの	はし
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 みそ あぶらあげ かつおしょうがに	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ なす あかピーマン	こめ ごまあぶら ごま		589 28.4	 しゅじつ	はし
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 ひじき ひらてん	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	 くだもの	はし
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	 いも	はし
☆たなばたメニュー たなばたは「七夕」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	 たまご	はし スプーン
8 (金)	ごはん	ズッキーニのスープ しろみざかなの バーベキューソース	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	ズッキーニ りんご きピーマン しょうが にんにく	こめ さとう でんぷん	オリーブオイル あぶら ごま	580 20.3	 かいそう	はし
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 すいか えだまめ えのきたけ しょうが	こめ でんぷん さとう	あぶら	607 21.7	 いも	はし
12 (火)	ごはん	とりにくとはるさめのスープ ガパオライスのぐ れいとうパイン	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ バジル ピーマン あかピーマン	たまねぎ もやし にんにく しいたけ パイン たけのこ	こめ はるさめ さとう	あぶら	600 21.3	 こざかな	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 まぐろみずに	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	 にゅうせいひん	はし
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 かいそう	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 こんにゃく じゃがいも	あぶら ドレッシング	624 21.8	 きのこ	はし
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 しらすぼし ささみカツ	にんじん ねぎ	えだまめ たまねぎ	こめ ヤーコンめん	あぶら	587 25.5	 くだもの	はし
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 パイン もも	ナン じゃがいも ゼリー	カレールウ あぶら	597 20.7	 さかな	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。

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: 牛乳、ヨーグルト

大豆・大豆製品: 豆腐、納豆

切り干し大根

小松菜などの青菜

小魚

ごま

干しエビ

ひじき

たのしい夏休み生活を送りましょう

