

7月 給食だより

予定献立表、給食だよりは、万倉小学校HPで、カラーでご覧いただけます。学校の様子も随時更新されます。ぜひ、ご覧ください。

万倉小学校HP



じめじめとした梅雨が終わると、いよいよ夏本番です。日増しに暑くなってきます。本格的な暑さに備えて、しっかりと栄養と睡眠をとって体力を蓄えましょう。



3日 ヤーコンサラダ

キク科の根菜で、オリゴ糖や食物繊維などを豊富に含み、ダイエットや生活習慣病の予防に注目されている野菜です。

7日 七夕献立

スープに入っているピーマンは「天の川」を、オクラは夜空に浮かぶ「お星さま」をイメージしています。



16日 ナン

ナンは、イランやパキスタン、中央アジアなどでよく食べられています。国によって使う材料や形、味付けは様々です。



8日 ゆでとうもろこし

旬の野菜、とうもろこしが登場します。万倉小学校の5,6年生が皮むきを手伝ってくれる予定です。



えだまめ博士になろう!



さやむきを通して、えだまめについて学びました。成熟すると枝豆が大豆になること、体の中での働きが変わることがわかりました。

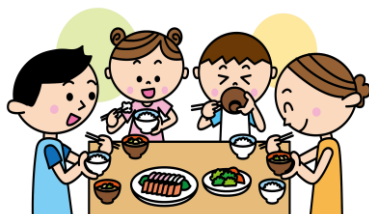


夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとりましょう。おやつは時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は1日200kcal程度です。



栄養のバランスを考えよう!

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養バランスが整いやすくなります。



コンビニで購入する場合(例)



令和8年度 7月

学校給食予定献立表



宇部市立 万倉小学校

日にち (曜日)	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 食品	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				
			たんばく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
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	たんばく質 (g)					
1 (水)	こくとうパン	レタススープ ミートオムレツ オーロラソテー	ベーコン ミートオムレツ	ぎゅうにゅう 肉	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ たまねぎ しめじ とうもろこし	こくとうパン マヨネーズ あぶら	554 21.3	 いも	はし	
2 (木)	ごはん	トック じゃがぶたキムチ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし はくさいキムチ	こめ トック じゃがいも	544 19.3	 だいすせいひん	はし	
3 (金)	ごはん	にくだんごのちゅうかに ヤーコンめんサラダ	ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり キャベツ しいたけ もやし	こめ さとう ヤーコンめん じゃがいも こんにゃく	563 18.9	 さかな	はし	
6 (月)	ごはん	とりにくとニラのスープ こんさいいりすぶたふう	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン	たまねぎ れんこん キャベツ ごぼう	こめ さとう ごまあぶら でんぶん	600 21.4	 こざかな	はし	
7 (火)	ごはん	たなばたじる ほしのハンバーグ コロコロソテー たなばたデザート	ハンバーグ とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	たまねぎ しいたけ とうもろこし えだまめ	こめ ビーフン デザート	639 24.4	 たまご	はし スプーン	
8 (水)	チーズパン	かぼちゃのスープ チキンとやさいのソテー ゆでとうもろこし	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 パセリ	たまねぎ エリンギ とうもろこし	チーズパン あぶら	614 28.1	 くだもの	はし	
9 (木)	ぎゅうめし	もずくじる ごもくあつやきたまご フルーツあんぱんふうプリン	ぎゅうにく とらふ かまぼこ あつやきたまご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ ごぼう	こめ さとう こんにゃく あんぱんプリン	557 21.7	 きのこ	はし スプーン	
10 (金)	ごはん	なすのみそじる さんまのおろしに ピーマンのごまいため	とらふ みそ あぶらあげ さんまのおろしに	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	577 22.3	 いも	はし	
13 (月)	ごはん	ワンタンスープ しろみざかなの チリソース	ぶたにく しろみざかな	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	こめ さとう ワンタン でんぶん	550 21.8	 たまご	はし	
14 (火)	ごはん	しおとんじゃが ひじきサラダ すいか	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ にんにく えだまめ すいか とうもろこし	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	595 20.5	 しゅじつ	はし	
15 (水)	しょうパン マーシャルビーンズ	スパゲティナポリタン こまつなとツナのソテー	ウインナー まぐろみず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ しめじ とうもろこし	パン マーシャル ビーンズ スパゲティ	568 21.1	 にゅうせいひん	はし	
16 (木)	ナン	キーマカレー フルーツミックス	ぎゅうにく ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんにく	たまねぎ 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	562 21.1	 かいそう	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。

令和8年度 8月

学校給食予定献立表



日にち (曜日)	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 食品	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				
			たんばく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
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	たんばく質 (g)					
26 (水)	パン	ラビオリスープ ミートパンのぐ れいとみかん	ラビオリ ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく なす みかん	パン じゃがいも パンこ	523 20.8	 にゅうせいひん	はし スプーン	
27 (木)	ごはん	とりにくとわかめのスープ ビビンバのぐ	とりにく とらふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ しょうが もやし にんにく とうもろこし	こめ はるさめ さとう	566 23.1	 きのこ	はし	
28 (金)	しょうごはん のりつくだに	かやくうどん ピーマンともやしの おかかいため	ぶたにく ひらたけ かつおぶし	ぎゅうにゅう のりつくだに きざみあげ	にんじん ねぎ ピーマン あかピーマン	たまねぎ しいたけ もやし	こめ うどん	522 21.4	 いも	はし	
31 (月)	ごはん	なつやさいカレー コーンキャベツ アセロラゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく なす しょうが えだまめ キャベツ	こめ じゃがいも ゼリー	583 18.5	 さかな	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。