

令和4年度 5月分 学校給食予定献立表

宇部市立見初小学校

日付	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	持つ くるもの	
			(赤) 体をつくる たんぱく質	(緑) 体の調子を整える 無機質	(黄) エネルギーのもとになる ビタミン	炭水化物	脂質	たんぱく質(g)				
曜日	1群	2群	3群	4群	5群	6群	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類	塩分(g)			
2 (月)	ごはん	もずくスープ おのちやめんサラダ にくだんご	ペーパン にくだんご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし えのきだけ きゅうり	キャベツ	かめ	ドレッシング	560 17.1 1.7	さかな	はし
6 (金)	しょうごはん	とりにくともやしのスープ しろみざかなのオーロラソース かしわもち	とりにく しろみざかな	ぎゅうにゅう とうふ とうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えたまめ もやし きくらげ	えだまめ	あぶら	629 18.1 2.0	マヨネーズ でんぶん かしわもち	こざかな	はし
9 (月)	ごはん	いろいろまめのカレー とりにくとごぼうのサラダ	ふたにく いんげんまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう ささみフレーク	にんじん	たまねぎ にんにく	しょうが グリンピース きゅうり	こめ あぶら さとう	カレールウ あぶら ごま	630 19.3 2.1	にゅうせいひん	スプーン
10 (火)	ごはん	ピーフンスープ チンジャオロース あまなつ	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ ねぎ ピーマン	たけのこ もやし なつみかん しょうが	かめ あぶら さとう	パン ジャム スパゲティ	573 21.9 1.5	しゅじつ	はし
11 (水)	しょうパン いちごジャム	わふうスパゲティ やさいのレモンいため	ペーパン えび	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	えのきだけ キャベツ レモン	パン ジャム スパゲティ	オリーブオイル あぶら	617 24.2 2.3	かいそう	はし
12 (木)	ごはん	うまい やさいのオイマヨいため ゆでそらまめ	とりにく なまあげ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう そらまめ	そらまめ エリンギ	こめ あぶら	マヨネーズ あぶら	625 23.1 1.3	にゅうせいひん	はし
13 (金)	たけのこごはん	すましる いかのてんぶら さくらんぼゼリー	とりにく あぶらあけ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ えたまめ しめじ たまねぎ しいたけ	えだまめ たまねぎ たまねぎ	かめ ゼリー	あぶら	593 24.4 2.4	いも	スプーン
16 (月)	ごはん	たんたんにくだんこのスープ キャベツとこんぶの さっぱりいため	ミートボール みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ	きくらげ ねぎ	れんこん もやし たまねぎ キャベツ	こめ はるさめ	ごま あぶら ごまあぶら	578 19.3 1.9	くだもの	はし
17 (火)	ごはん	ちゅうかたまごスープ ぶたにくたかなごはんのぐ オレンジ	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう とうふ たまご	こまつな にんじん たかなづけ	たまねぎ にんじん オレンジ	にんじん しめたけ オレンジ	こめ でんぶん さとう	ごまあぶら	574 23.4 1.8	もずく	かいそう
18 (水)	キャロットパン	はるやさいのシチュー かいそうサラダ いっしょくわふうドレッシング	とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ もやし	きゅうり キャベツ もやし	キャロットパン じゃがいも こむぎこ	あぶら バター ドレッシング	670 23.1 2.7	たまご	スプーン
19 (木)	ごはん	みそしる シャキシャキそぼろどん こざかなくんないす	とうふ みそ あぶらあけ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	キャベツ ねぎ さやいんげん	しょうが たまねぎ とうもろこし きりぼしだいこん	こめ さとう	あぶら	601 23.5 2.4	豆	はし
20 (金)	しょうごはん	かやくうどん ちくわいそべあげ ミニトマト	とりにく あぶらあけ ちくわいそべあげ	ぎゅうにゅう ミニトマト	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	うどん	こめ あぶら	あぶら	620 21.7 2.1	やさい	はし
24 (火)	ごはん	もちもちもだんこの にくじやが 2しゅだいこんいため	ぎゅうにく なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう さやいんげん こまつな	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ たくあん きりぼしだいこん	にんじん さやいんげん こまつな	こめ さとう いもだんご ごまあぶら こんにゃく じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	629 20.7 1.6	にゅうせいひん	はし
25 (水)	パン	ポークピーンズ アスパラサラダ	ふたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス あかヒーマン	たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリンピース とうもろこし	キャベツ マッシュルーム グリンピース とうもろこし	パン じゃがいも さとう	レーズンクリーム あぶら ドレッシング	679 27.6 2.4	かいそう	スプーン
26 (木)	ごはん	なめこじる チキンチキンごぼう	とうふ みそ あぶらあけ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	なめこ たまねぎ ごぼう えだまめ	たまねぎ ごぼう えだまめ	こめ でんぶん さとう	あぶら	604 25.6 2.1	くだもの	はし
27 (金)	ごはん	チンゲンサイのスープ しろみざかなの コーンクリームむし	とりにく しろみざかな かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん チングセンサイ パセリ	たまねぎ もやし とうもろこし	たまねぎ もやし とうもろこし	こめ	マヨネーズ	578 23.6 1.8	いも	はし
30 (月)	ごはん	とうにゅうスープ てりやきハンバーグ こふきいも	ワインナー とうにゅう ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	しめじ たまねぎ とうもろこし	きくらげ たまねぎ とうもろこし	こめ じゃがいも		632 22.4 2.1	くだもの	はし
31 (火)	ごはん	すいぎょうざのスープ ぶたにくとやさいの スタミナいため	すいぎょうざ ぶたにく	ぎゅうにゅう ねぎ ピーマン	にんじん ねぎ ピーマン	もやし きくらげ キャベツ しょうが	きくらげ たまねぎ キャベツ にんにく	こめ さとう	あぶら	596 20.5 1.6	たまご	はし

*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。

★2日 小野茶麺サラダ：ハナハナ夜にちなみ、宇部市小野地区で生産されたお茶を使用した麺の入ったサラダです。

★12日 ゆでそらまめ：そらまめは、さやが空に向かって上を向いて育つため、この名前が付きました。食べごろになると、さやは下を向きます。そらまめの命は3日といわれるほど鮮度が落ちやすいので、収穫してから（買ってきてから）すぐに食べましょう。鮮度の良いそらまめの味は格別です。

★18日 キャロットパン：甘く味付けをしたにんじんの角切りを練りこんだパンです。にんじんの青臭さがなく、フルーツのような甘みがあります。にんじんに含まれるビタミンAは皮膚の健康を維持したり、暗い所でも目が慣れて見えるようになります。健康のためにも残さず食べましょう。

