

令和4年度 7月分 学校給食予定献立表



宇部市立見初小学校

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				
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質 (g)		
			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 種類						
1 (金)	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 こざかなだいず	ベーコン とりにく だいず	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん パセリ	とうがんなす えだまめ たまねぎ にんにく えのきたけ しょうが レモン	こめ でんぶん さとう	あぶら	600 23.3 1.3		はし
4 (月)	しょうごはん のりつくだに	ちゃんぽん こんにゃくのちゅうかいだめ	いか ふたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう のりつくだに	ねぎ にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし	こめ ちゅうかめん こんにゃく	ごま ごまあぶら	590 21.7 2.7		はし
5 (火)	ごはん	かきたまじる ひじきごはんのぐ ゆでとうもろこし	とうふ たまご ふたにく	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 でんぶん さとう	あぶら	620 24.3 1.5		はし
6 (水)	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	パン	あぶら	624 24.9 2.2		はし
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 にんにく しいたけ なす	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 1.5		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 パーベキューソース	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 でんぶん	オリーブオイル あぶら ごま	580 20.3 1.3		はし
11 (月)	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 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	カレーウ あぶら	597 20.7 2.7		はし スプーン
12 (火)	えだまめごはん	ヤーコンめんじる ちくわのいそべあげ	とりにく かまぼこ ちくわいそべあげ	ぎゅうにゅう しらすほし	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	626 24.4 3.0		はし
13 (水)	しょうパン レーズンクリーム	スパゲティナポリタン ツナサラダ	ウインナー まぐろみず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり しめじ にんじん キャベツ	パン スパゲティ レーズンクリーム	あぶら ドレッシング	657 22.9 2.3		はし
14 (木)	ごはん	サマーにくじゃが かいそうサラダ いっしょくわふうドレッシング	ふたにく なまあげ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ キャベツ 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 1.4		はし
19 (火)	ごはん おかかふりかけ	ごもくスープ にらたま すいか	かつおぶし とうふ ふたにく たまごひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	たまねぎ たけのこ きくらげ すいか しいたけ	こめ ごまあぶら	あぶら	582 23.8 1.5		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。

- ★1日冬瓜のスープ：冬瓜（とうがん）は”冬”という漢字が入っていますが、夏にとれる野菜です。そのまま冬まで貯蔵することができるため、この名がついています。
- ★8日ズッキーニのスープ：ズッキーニはきゅうりのような見た目をしていますが、かぼちゃの仲間です。ビタミンCや食物繊維を多く含み、サラダや炒め物、スープ、煮込み料理、揚げ物にも使える万能な夏野菜です。
- ★12日ヤーコン麺汁：ヤーコンはキク科の根菜で、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。「ヤーコン麺」はヤーコンを練りこんで作った麺で、つるつるとしたのどごしの良さが特徴です。



もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムがくずれやすくなります。学校があるときと同じように早寝早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



有意義な夏休み生活を送りましょう

