

# 7月

# 給食献立表

〔小学校〕

日	主 食	お か ず	持ってくるもの	使われている食品						【小学生】	家庭で とりたい 食品	
				(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 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	無機質 4群	炭水化物 5群	脂質 6群			エネルギー たんぱく質 塩分
(曜日)			はし	スプーン	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		
1	ごはん	なつやさいのみそしる とりにくのレモンしょうゆやき やさいのおかかいため	●	県産豆腐 油揚げ みそ 平天	県産牛乳 小魚、海藻	かぼちゃ オクラ こまつな 人参	宇部産玉ねぎ えのきたけ 宇部産なす キャベツ レモン	宇部産米 砂糖		647 kcal 31.6 g 2.5 g		種実類
(水)	夏野菜のみそ汁には、夏野菜のかぼちゃやなす、オクラが入っています。旬の食材をおいしくいただきます。											
2	ごはん	とうふじる しろみざかなのてんぷら えだまめ ひじきのり	●	県産豆腐 県産かまぼこ 白身魚天ぷら	県産牛乳 ひじきのり	人参 県産ほうれん草	宇部産玉ねぎ えのきたけ えだまめ	宇部産米 油		625 kcal 26.5 g 2.1 g		いも
(木)	枝豆(えだまめ)という名前は、枝ごとゆでることからつきました。えだまめは熟す前の大豆のことです。											
3	ごはん	とうがんとじゃがいものスープ ごもくあつやきたまご だいこんばのごまいため	●	県産ベーコン 五目厚焼きたまご	県産牛乳	人参 パセリ 大根葉	とうがん しめじ キャベツ	宇部産米 油 ごま		595 kcal 21.5 g 1.8 g		果物
(金)	冬瓜(とうがん)は夏に収穫する夏野菜です。保存性がよく、冬までもつことからこの名前がつきました。											
6	わかめごはん	たなばたじる えびフライ コロコロソテー たなばたゼリー	●	県産豆腐 魚そうめん 県産かまぼこ	県産牛乳 わかめ	人参 県産ねぎ	西岐波産そうめんうり 宇部産玉ねぎ えのきたけ	宇部産米 油 ゼリー		630 kcal 26.0 g 2.8 g		緑黄色野菜
(月)	【七夕献立】7月7日は七夕です。平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「索餅(さくべい)」がもとになり、七夕にはそうめんを食べるようになったと言われています。											
7	パン	ビーフシチュー かいそうサラダ あおじそドレッシング	●	牛肉 厚揚げ さばみそ煮	県産牛乳 海そう	人参 しめじ マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	宇部産玉ねぎ マッシュルーム にんにく とうもろこし	県産パン 油 ビーフシチュー デミグラスソース		632 kcal 23.4 g 2.8 g		魚
(火)	今日は山口県産の夏みかんジャムです。夏みかんは酸味が強く、甘みが少ないため、ジャムやジュースに加工されることも多いです。											
8	ごはん	にくじやが さばのみそに ひがしきわさん ミニトマト(2こ)	●	牛肉 厚揚げ さばみそ煮	県産牛乳	人参 さやいんげん 東岐波産 ミニトマト	宇部産玉ねぎ	宇部産米 油 西岐波産じゃがいも しらたき 砂糖		691 kcal 27.7 g 1.7 g		きのこ
(水)	ヨーロッパには「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。トマトが自然に育つ夏になると、トマトを食べる病気になる人が少なくなるからです。それほどトマトには病気を防ぐ栄養がたくさん含まれているのです。											
9	ごはん	マーボーどうふ シューマイ(2こ) むしもやし すじょうゆ	●	県産豆腐 豚肉 みそ シューマイ	県産牛乳	人参 県産ねぎ しいたけ 県産もやし しょうが にんにく	宇部産玉ねぎ 宇部産たけのこ にんにく	宇部産米 ごま油 砂糖 でんぷん		655 kcal 31.2 g 2.5 g		乳製品
(木)	シューマイは中国広東省(かんとんしょう)発祥の料理です。野菜や肉などを包んで焼いたのが始まりと言われています。											
10	ごはん	たまごとコーンのスープ キムタクごはんのぐ れいとうみかん	●	県産ベーコン 宇部産卵 豚肉	県産牛乳	人参 パセリ とうもろこし 白菜キムチ 県産もやし たくあん みかん	宇部産玉ねぎ キャベツ しめじ 白菜キムチ	宇部産米 ごま油 砂糖		607 kcal 24.0 g 2.3 g		海藻
(金)	キムタクごはんは長野県発祥の給食メニューです。「キムチ」と「たくあん」を使うことからキムタクという名前がつきました。											
13	ごはん	とうにゅうみそスープ あじのケチャップいため	●	県産ベーコン 豆乳 みそ あじ	県産牛乳	人参 ピーマン	宇部産玉ねぎ キャベツ しいたけ とうもろこし 宇部産たけのこ	宇部産米 油 西岐波産じゃがいも 砂糖 でんぷん		656 kcal 25.9 g 2.4 g		種実類
(月)	あじは、一年中食べられる魚ですが、旬の5月～8月は特においしくなります。あじの名前は、味がよいということからついたという説が有力です。											
14	しょうバター しばりパン	なすとひきにくのスパゲティ ぶちぶちサラダ わふうドレッシング	●	牛肉 豚肉	県産牛乳 パルメザン	人参 トマト ピーマン マッシュルーム にんにく キャベツ 西岐波産きゅうり	西岐波産なす 宇部産玉ねぎ にんにく	県産パン バター オリーブ油 ドレッシング		638 kcal 21.8 g 2.2 g		魚
(火)	なすの皮のむらさき色の成分には、目の疲れをとったり、血液をサラサラにする効果があるといわれています。											

※牛乳は毎日つきます。

令和2年度 宇部市西岐波学校給食共同調理場

日にち	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						【小学生】 エネルギー たんぱく質 塩分	家庭で とりたい 食品
				(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・無機質		炭水化物	脂質		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
(曜日)			はし スプーン	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		
15 (水)	ごはん	フォー ぎゅうにくとやさいのスタミナのため むしとうもろこし	●	県産鶏肉 牛肉 みそ	県産牛乳	人参 県産ねぎ 西岐波産ピーマン にんにく しょうが	宇部産玉ねぎ 県産もやし しいたけ キャベツ とうもろこし	宇部産米 フォー 砂糖		624 kcal 25.5 g 1.7 g	 果物
とうもろこしの原産地は中南米。コロンブスがヨーロッパに伝えたと言われています。今日は調理場で蒸しとうもろこしにしました。											
16 (木)	むぎごはん	ハヤシライス フルーツミックス	●	牛肉 県産豆腐 さば 豚肉 平天	県産牛乳	人参 しめじ エリンギ グリーンピース マッシュルーム みかん 黄桃 パイン りんご	宇部産玉ねぎ にんにく 米粒麦 ゼリー	宇部産米 ハヤシルウ デミグラスソース		643 kcal 20.1 g 2.0 g	 大豆製品
フルーツミックスには、パイン、黄桃、りんご、みかんの4種類の果物とゼリーが入っています。											
17 (金)	ごはん	もずくじる さばのしおやき きんぴら	●	県産かまぼこ 県産豆腐 さば 豚肉 平天	県産牛乳	人参 県産ねぎ さやいんげん	宇部産玉ねぎ ごぼう	宇部産米 しらたき 砂糖	ごま ごま油 砂糖	622 kcal 30.9 g 2.3 g	 乳製品
もずくは他の海藻にまきついて育つことから、「藻(も)につく」→「もずく」と呼ばれるようになりました。											
20 (月)	ごはん	ピリからぶたどん ズッキーニのいためもの れいとうピーチ	●	豚肉 平天	県産牛乳	人参 県産ねぎ	宇部産玉ねぎ ごぼう しめじ 白菜キムチ ズッキーニ 黄桃	宇部産米 しらたき 砂糖	ごま ごま油	577 kcal 22.2 g 1.7 g	 卵
ズッキーニは、きゅうりのように見えますが、かぼちゃの仲間です。カロテンやビタミンCが豊富に含まれています。											
21 (火)	たてわりパン	かぼちゃのポターージュ ウインナー ゆでキャベツ ケチャップソース	●	県産ベーコン 県産ウインナー	県産牛乳	かぼちゃ 人参 パセリ	宇部産玉ねぎ キャベツ	県産パン 小麦粉	バター	720 kcal 25.2 g 2.8 g	 その他の野菜
かぼちゃの黄色は、体の中でビタミンAになって働くカロテンの色です。皮膚や粘膜を丈夫にしてくれます。											
22 (水)	ごはん	おきなわそばじる ゴーヤチャンプル れいとうパイン	●	豚肉 県産かまぼこ 県産豆腐 宇部産卵 かつお節	県産牛乳	人参 県産ねぎ	宇部産玉ねぎ にがうり 県産もやし パイン	宇部産米 沖縄そば 砂糖	ごま油	587 kcal 25.7 g 1.4 g	 海藻
【沖縄県の料理】郷土料理の「沖縄そば」と「ゴーヤチャンプル」です。ゴーヤ(別名:にがうり)の旬は6月~8月です。											
27 (月)	ごはん	トックいりわかめスープ ホイコーロー ひゅうがなつゼリー	● ●	県産鶏肉 豚肉 みそ	県産牛乳	人参 県産ねぎ キャベツ	宇部産玉ねぎ えのきたけ 宇部産たけのこ しょうが にんにく	宇部産米 トック 砂糖 ゼリー	ごま油	579 kcal 22.8 g 1.7 g	 卵
トックはうるち米から作られた餅です。もち米から作られる餅と違い、加熱してもものびないので、トッポギやタッカルビなどの炒め物に使われることもあります。											
28 (火)	パン	ミネストローネ しろみぎかなの パーベキューソース	●	県産ベーコン ホキ	県産牛乳	人参 トマト	宇部産玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく しょうが りんご	県産パン マカロニ でんぷん マーシャルピーンズ	オリーブ油 砂糖	677 kcal 25.9 g 2.3 g	 大豆製品
ミネストローネは、イタリアの代表的なスープです。日本のみそ汁のようなもので、各家庭や地域によって味や具材が違います。											
29 (水)	ごはん	はるさめじる さわらの みそマヨネーズやき	●	県産鶏肉 県産かまぼこ さわら みそ	県産牛乳	人参 チンゲンサイ	宇部産玉ねぎ しいたけ	宇部産米 春雨	ごま ハネeggマヨネーズ	585 kcal 28.4 g 1.5 g	 果物
さわらは出世魚(しゅっせうお)の一種です。今日は山口県産のさわらに、みそとマヨネーズで味をつけ、オープンで焼きました。											
30 (木)	ナン	やさいのスープに ドライカレー ヨーグルト	●	県産ベーコン 牛肉 豚肉 ひよこ豆	県産牛乳	人参 チンゲンサイ パセリ	キャベツ 宇部産玉ねぎ しめじ しょうが にんにく	ナン 西岐波産じゃがいも パン粉	カレールウ	608 kcal 24.5 g 3.0 g	 魚
ナンはインドのパンで、タンドールという特殊な釜で焼いて作ります。ドライカレーをつけて食べましょう。											
31 (金)	ごはん	とうふのみそしる そぼろごはんのぐ	●	県産豆腐 油揚げ みそ 県産鶏肉 炒りたまご	県産牛乳	人参 こまつな さやいんげん	宇部産玉ねぎ しめじ しょうが	宇部産米 西岐波産じゃがいも 砂糖		601 kcal 26.9 g 2.2 g	 きのこ
そぼろごはんの”そぼろ”とは、細かくポロポロにするという意味で、ひき肉や、魚の身をほぐしたものや炒りたまごのことです。											

☆宇部産野菜は、JA、西岐波やさいくらぶ、学校給食応援団などから納入されています。