

給食献立表

〈小学校〉

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		炭水化物	脂質			
(火)	パン りんごジャム	やさいスープ ハンバーグの ラトウィユソースがけ	はし	スプーン	卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	1群 2群	3群 4群	5群 6群	穀類、砂糖 いも類	油脂 種類類	616kcal 24.5g 2.3g	魚
(火)	ハンバーグは、ドイツの都市のハンブルグから名前が付けられ、牛肉を使う料理です。日本に伝えられてから豚肉や鶏肉が使われ、照り焼きなどの和風の味付けが生まれました。												
(水)	むぎごはん	なつやさいカレー フルーツミックス			豚肉	県産牛乳	人参 かぼちゃ 県産トマト	玉ねぎ なす にんにく しょうが もも みかん パイン	市内産米 麦 じゃがいも ゼリー	油 カレールウ	648kcal 20.6g 1.4g	海藻	
(水)	今日のカレーは夏野菜たっぷり！夏に旬をむかえるかぼちゃ、トマト、なすなどが入っています。												
(木)	コーンライス	ABCスープ ミートボールの ケチャップに			県産ベーコン 県産鶏肉 肉団子	県産牛乳	人参 西岐波産ピーマン	玉ねぎ とうもろこし キャベツ マッシュルーム	市内産米 マカロニ じゃがいも でんぶん	油 砂糖	554kcal 19.9g 2.8g	小魚	
(木)	ABCスープには、アルファベットや数字の形をしたマカロニが入っています。マカロニはその昔、法王(ほうおう)に献上(けんじょう)したところ、「マ・カロニ(すばらしい)」と言われたので、この名前になったそうです。												
(金)	ごはん	うおそうめんじる ぶたにくのしょうがやき なしゼリー			魚そうめん 県産豆腐 豚肉	県産牛乳	人参 県産ねぎ チンゲンサイ	玉ねぎ しょうが	市内産米 砂糖 ゼリー	油	577kcal 25.3g 1.4g	その他の野菜	
(金)	豚肉には、炭水化物からエネルギーが作られるときに必要なビタミンが多く含まれています。夏バテなどの疲労回復におすすめの食材です。												
(月)	ごはん	なつやさいのみそしる いわしのうめに ひじきのいりに			県産豆腐 油揚げ みそ 平天 いわしの梅煮	県産牛乳	人参 かぼちゃ さいいんげん	玉ねぎ オクラ えのきたけ 西岐波産なす ごぼう 県産れんこん	市内産米 砂糖	油	659kcal 30.8g 3.0g	いも	
(月)	イワシの種類には、マイワシ、ウルメイワシ、カタクチイワシがあります。普通のイワシはマイワシをさします。												
(火)	パン ブルーベリー ジャム	ポークビーンズ ほうれんそうオムレツ			豚肉 県産大豆 ほうれんそうオムレツ	県産牛乳	人参 トマト	玉ねぎ エリンギ グリンピース にんにく	県産パン ジャム じゃがいも 砂糖	油	623kcal 26.7g 2.2g	乳製品	
(火)	ブルーベリーの紫色は、アントシアニン色素といって目の疲れをとったり、視力の低下を防いだりする働きがあります。												
(水)	ごはん	ぎゅうどんぶり やさいのじゃこいため ヨーグルト			牛肉 平天	県産牛乳	人参 県産ねぎ 小松菜	玉ねぎ ごぼう キャベツ	市内産米 しらたき 砂糖 麩	油	589kcal 24.2g 1.5g	きのこ	
(水)	牛肉には、たんぱく質と脂肪が多く含まれています。また、血を作るために必要な鉄分も多く含まれています。												
(木)	ナン	とうにゅうスープ ドライカレー れいとうりんご			県産ベーコン 豆乳 牛肉 豚肉 ひよこ豆	県産牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし にんにく しょうが しめじ りんご	ナン じゃがいも パン粉	カレールウ	572kcal 23.0g 2.6g	種実	
(木)	ナンはインドや周りのパキスタン、イランなどで食べられていて、ペルシア語でパンを意味します。国によって三角や丸など様々な形があります。												
(金)	ごはん	ワンタンスープ ビビンバ こざかなアーモンド			県産鶏肉 県産まぼこ 豚肉 みそ	県産牛乳	県産人参 チンゲンサイ 県産ほうれん草 たけのこ	玉ねぎ とうもろこし 県産もやし わらび えのきたけ にんにく しょうが	市内産米 ワンタン 砂糖	ごま油 ごま アーモンド	594kcal 26.3g 1.9g	果物	
(金)	ビビンバは韓国料理です。「ビビン」は混ぜるという意味で、「バ」はごはんをさします。ごはん混ぜて食べましょう。												
(月)	ごはん	かんこくふうにくじゃが ツナと チンゲンサイのソテー キャンディチーズ(2こ)			豚肉 ちくわ 生揚げ まぐろ水煮	県産牛乳	人参 さいいんげん チンゲンサイ	にんにく 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	市内産米 しらたき じゃがいも 砂糖	ごま油	622kcal 26.6g 1.5g	卵	
(月)	牛乳の中身がギュッと固まった食べ物がチーズです。血や肉や骨のもとになる良いたんぱく質が多く含まれています。												

※牛乳は毎日つきます。

☆今月の宇部産野菜は、西岐波やさいくらぶ、
などから納入されています。

