

5月

給食献立表

【小学校】

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの はし スプーン		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 1群	無機質 2群	ビタミン・無機質 3群	ビタミン・無機質 4群	炭水化物 5群	脂質 6群		
6 (木)	たけのこ ごはん	おのちやめんじる さばのみそに かしわもち	●	△	油揚げ 県産かまぼこ 鯖のみそ煮	県産牛乳	人参 県産ねぎ	宇部産たけのこ たまねぎ しいたけ	市内産米 小野茶麵 柏餅		660 kcal 25.1 g 1.9 g	
宇部市北部の竹林(ちくりん)は赤土におおわれていて、おいしいたけのこがたくさん採れます。かしわもちは、江戸時代中頃から、端午の節句(たんごのせっく)用の節句もちとして作られるようになりました。												
7 (金)	ごはん	はるさめスープ ぶたキムチ あまなつゼリー	●	●	県産鶏肉 県産かまぼこ 豚肉	県産牛乳	チンゲンサイ 人参	西岐波産玉ねぎ しいたけ 県産もやし 白菜キムチ	市内産米 油	油	589 kcal 25.5 g 1.7 g	
独特の酸味と苦みのある甘夏は、春から初夏にかけて旬をむかえます。特にビタミンCがたくさん含まれています。												
10 (月)	ごはん	じゃがいものみそしる ごもくあつやきたまご ひじきのいりに	●	△	県産豆腐 油揚げ みそ 平天 五目厚焼きたまご	県産牛乳 ひじき	人参 県産ねぎ さやいんげん	えのきたけ ごぼう 県産れんこん 玉ねぎ	市内産米 油	じゃがいも 砂糖	611 kcal 24.1 g 2.7 g	
じゃがいもは炭水化物だけでなく、ビタミンCも多く含むことから、外国では「大地のりんご」とも呼ばれています。												
11 (火)	たてわりパン	ABCスープ ミートパンのぐ チルドパン	●	●	県産ベーコン 牛肉 豚肉	県産牛乳	人参 パセリ トマト	西岐波産玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく パインアップル	県産パン 油	じゃがいも マカロニ パン粉	656 kcal 26.2 g 2.8 g	
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。												
12 (水)	ごはん	マーボーどうふ シューマイ(2こ) ナムル	●	△	県産豆腐 豚肉 みそ シューマイ	県産牛乳	人参 県産ねぎ	玉ねぎ 県産もやし 県産たけのこ にんにく 宇部産きゅうり とうもろこし しょうが	市内産米 ごま油	砂糖 でんぷん	666 kcal 31.3 g 2.1 g	
シューマイは中国の広東省(かんとうんしょう)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。												
13 (木)	むぎごはん	ポークカレー ツナサラダ	●	●	豚肉 まぐろ水煮	県産牛乳	人参	玉ねぎ 枝豆 しょうが にんにく 宇部産きゅうり とうもろこし キャベツ	市内産米 油	麦 じゃがいも	620 kcal 20.6 g 2.3 g	
インドで生まれたカレーはイギリスに渡り、明治時代に日本に伝わりました。今日は豚肉を使ったポークカレーです。												
14 (金)	ごはん	とうふじる とりにくのみそマヨいため そらまめのしおゆで	●	△	県産豆腐 県産かまぼこ 県産鶏肉 みそ	県産牛乳	人参 県産ほうれん草	西岐波産玉ねぎ しいたけ キャベツ 県産たけのこ 空豆	市内産米 油	卵抜きマヨネーズ 砂糖	578 kcal 23.4 g 2.4 g	
5~6月が旬のそらまめは、さやが空に向かっていていることからこの名前が付けました。さやの中はふかふかで、外の寒さから実を守り、栄養を貯める役割があります。												
17 (月)	ごはん	もずくスープ さけのしおやき きんぴら	●	△	県産ベーコン 鮭 平天	県産牛乳 もずく	人参 県産ねぎ さやいんげん	玉ねぎ 県産れんこん	市内産米 ごま油	じゃがいも こんにやく 砂糖	26.6 g 1.9 g	
こんにやくやごぼう、れんこんなどの多く含まれる食物繊維は、お腹の中を掃除して調子をよくしてくれます。												
18 (火)	小こくとう パン	やきそばふうスパゲティ こまつなサラダ	●	△	豚肉 県産かまぼこ	県産牛乳	人参 ピーマン 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 県産もやし とうもろこし	県産パン 油	黒糖 ドレッシング スパゲティ	611 kcal 24.2 g 2.6 g	
小松菜はカルシウムが多く含まれている野菜です。カルシウムは骨や歯をつくり、丈夫にする働きがあります。												

※牛乳は毎日つきます。

令和3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】	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		エネルギー たんぱく質 塩分	
					たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン・無機質 3群	4群	炭水化物 5群	脂質 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				
19 (水)	ごはん	たまねぎのみそしる シャキシャキそぼろどん オレンジ	●	▲	県産豆腐 油揚げ みそ 牛肉 豚肉	県産牛乳 わかめ	人参 県産ねぎ さやいんげん	西岐波産玉ねぎ 切干大根 しょうが とうもろこし オレンジ	市内産米 じゃがいも 砂糖		591 kcal 20.8 g 2.0 g	 種実
		4~6月にかけて西岐波産の玉ねぎを多く使っています。玉ねぎは昔から食べられていて、エジプトのピラミッドを作った人たちも食べて力をつけていました。										
20 (木)	ごはん	とりとえのきのスープ ホキのチリソース	●	▲	県産鶏肉 県産豆腐 ホキ みそ	県産牛乳	人参 チンゲンサイ ピーマン	えのきたけ 玉ねぎ 県産たけのこ にんにく	市内産米 砂糖	油	599 kcal 25 g 2.0 g	 果物
		きのこの「えのきたけ」はなめこの一種で、地方によってなめこ、なめたけ、ユキノシタなどと呼ばれています。										
21 (金)	なめし	にくうどん ほうれんそうのたまごとじ	●	▲	牛肉 平天 油揚げ 県産かまぼこ 豚肉 宇部産卵	県産牛乳	青菜 人参 県産ねぎ 県産ほうれん草	玉ねぎ キャベツ	市内産米 県産うどん 砂糖	油	582 kcal 23.9 g 2.5 g	 乳製品
		牛肉にはたんぱく質や脂質が多く含まれています。また、血液をつくるために必要な鉄分も多く含まれています。										
24 (月)	ごはん	すましじる いわしのしょうがに たくあんときゅうりのごまいため バナナケーキ	●	▲	県産豆腐 県産かまぼこ いわしの生姜煮	県産牛乳 しらす	人参 県産ねぎ	西岐波産玉ねぎ えのきたけ たくあん 宇部産きゅうり	市内産米 バナナケーキ	ごま ごま油	643 kcal 22.2 g 2.3 g	 いも類
		日本でいわしといえば、まいわし、かたくちいわし、うるめいわしの3種です。今日のいわしは、まいわしを使っています。										
25 (火)	パン いちごジャム	クリームシチュー アスパラガスのソテー	●	▲	県産鶏肉 ウインナー	県産牛乳	チンゲンサイ 人参 アスパラガス	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	県産パン ジャム じゃがいも 小麦粉	油 バター	662 kcal 23.2 g 2.5 g	 大豆製品
		アスパラガスは南ヨーロッパで、ローマ時代から栽培されていた西洋野菜です。日本には江戸時代に観賞用としてオランダ人から伝えられ、よく食べるようになったのは戦後からです。										
26 (水)	ごはん	にくだんごのうまに にびたし あじつけのり	●	▲	鶏肉団子 厚揚げ 油揚げ 鯉節	県産牛乳 味付けのり	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 県産もやし	市内産米 こんにやく じゃがいも 砂糖	油	598 kcal 21.6 g 1.4 g	 きのこ
		色が黒くてつやがあり、穴や破れのないものがおいしい「のり」です。焼きのりは深緑色のものがおいしいです。										
27 (木)	ごはん	おやこどん きりぼしだいこんの ソースいため	●	▲	卵 県産鶏肉 県産かまぼこ 豚肉	県産牛乳	人参 県産ねぎ ピーマン	玉ねぎ 切干大根	市内産米 ふ 砂糖 でんぷん	油	602 kcal 24.1 g 1.8 g	 その他の野菜
		卵は、ビタミンC以外のすべての栄養素をバランスよくあわせもっているのが、完全栄養食品とされています。										
28 (金)	ごはん	とうにゅうみそスープ あじのなんばんづけ	●	▲	県産ベーコン 豆乳 みそ あじ	県産牛乳	人参 ピーマン	西岐波産玉ねぎ キャベツ とうもろこし	市内産米 じゃがいも 砂糖	油	615 kcal 22.2 g 2.1 g	 果物
		あじは一年中食べられる魚ですが、旬の5~8月は特においしくなります。あじの名前は、味が良いということから付いたと言われる説が有力です。										
31 (月)	ごはん	はっぼうさい もやしのしおいため フルーツあんじんふうプリン	●	●	うずら卵 豚肉 県産鶏肉	県産牛乳	人参 チンゲンサイ にら	玉ねぎ キャベツ 県産たけのこ しょうが 県産もやし	市内産米 でんぷん プリン	ごま油 油	613 kcal 23.3 g 1.6 g	 海藻
		八宝菜の中に入っている小さい卵は、うずらという鳥の卵です。うずらの卵5個で、にわたりの卵1個分の重さになります。										

※生産の都合により、食材が入らないことがあります。

☆今月の宇部産野菜は、JA、西岐波やさいくらぶ
などから納入されています。

