

7月

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】	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 3群	無機質 4群	炭水化物 5群	脂質 6群			
1 (木)	ごはん	ぎゅうどんぶり こまつなのおかかいため こくとうビーンズ	●	スプーン	卵、大豆 肉、魚	牛肉 平天 かつお節 黒糖ビーンズ	県産牛乳 牛乳、乳製品 小魚、海藻	人参 県産葉ねぎ 小松菜	玉ねぎ ごぼう キャベツ	県産米 こんにやく ふ 砂糖	油	580 kcal 25.3 g 1.4 g	 きのこ
牛肉には、たんぱく質や脂質が多く含まれています。また、血を作るために必要な鉄分も多く含まれています。													
2 (金)	ごはん	なつやさいのみそしる しろみぎかなのてんぷら えだまめのしおゆで ひじきのり	●	スプーン	県産豆腐 油揚げ みそ 白身魚の天ぷら	県産牛乳 ひじきのり	かぼちゃ	西岐波産玉ねぎ オクラ なす 枝豆	県産米	油	668 kcal 27.5 g 2.4 g	 緑黄色野菜	
夏野菜のみそ汁には、夏に旬を迎えるかぼちゃやなす、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よ。													
5 (月)	コーンライス	ラビオリスープ ラタトゥイユ ももゼリー	●	デザート用	県産ベーコン 豚肉 ラビオリ 県産鶏肉	県産牛乳	人参 パセリ トマト ピーマン	とうもろこし 玉ねぎ なす ズッキーニ にんにく 黄ピーマン	県産米 西岐波産じゃがいも	オリーブ油	598 kcal 23.0 g 2.8 g	 小魚	
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。													
6 (火)	小パン	なすとひきにくのスパゲティ ふちぶちサラダ あおじそドレッシング	●	スプーン	牛肉 豚肉	県産牛乳 パール麺	人参 ピーマン トマト	パインアップル なす 宇部産玉ねぎ にんにく マッシュルーム しょうが キャベツ 西岐波産きゅうり	県産パン スパゲティ	オリーブ油	692 kcal 22.2 g 1.6 g	 大豆製品	
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。													
7 (水)	わかめごはん	たなばたじる ほしがたコロツケ コロコロソテー たなばたゼリー	●	デザート用	魚ソーメン 県産豆腐 ウインナー	県産牛乳 わかめ	人参 ピーマン トマト	オクラ 西岐波産玉ねぎ 枝豆 とうもろこし	県産米 コロツケ ゼリー ふ	油	693 kcal 29.2 g 1.8 g	 果物	
【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、七夕にそうめんを食べるようになったと言われています。													
8 (木)	ごはん	とうがんのうまに いわしのかぼすレモンに むしとうもろこし	●	スプーン	県産鶏肉 厚揚げ いわしのかぼすレモン	県産牛乳	人参	冬瓜 しいたけ 玉ねぎ 白ネギ とうもろこし	県産米 砂糖	油	584 kcal 25.7 g 2.5 g	 種実	
冬瓜(とうがん)は、夏に収穫する夏野菜です。長く保存することができ、冬までもつことからこの名前がつけました。													
9 (金)	ナン	とうにゆうスープ ドライカレー れいとうみかん	●	スプーン	県産ベーコン 豆乳 牛肉 豚肉	県産牛乳	人参 パセリ	西岐波産玉ねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ みかん	ナン 西岐波産じゃがいも パン粉	カレーウ	688 kcal 24.1 g 2.0 g	 乳製品	
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。													
12 (月)	ごはん	マーボーなす シューマイ(2こ) ナムル	●	スプーン	豚肉 厚揚げ みそ シューマイ	県産牛乳	人参 県産葉ねぎ	なす 玉ねぎ しょうが にんにく 西岐波産きゅうり とうもろこし 県産もやし	県産米 砂糖 でんぷん	ごま油	735 kcal 26.5 g 2.4 g	 海藻	
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。													
13 (火)	パン いちごジャム	パンプキンスープ あじとトマトのマリネ	●	スプーン	県産ベーコン あじ	県産牛乳	かぼちゃ パセリ 県産トマト	玉ねぎ 西岐波産きゅうり レモン にんにく	県産パン ジャム 小麦粉 砂糖	バター 油 オリーブ油	658 kcal 28.5 g 1.5 g	 卵	
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、トマトを食べつことで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、病気を防ぐ栄養素がたくさん含まれています。													

※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	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	
			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				
			はし	スプーン	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
(曜日)				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		
14	ターメリック ライス	コシード パエリアのぐ(えび・いかいり) スパニッシュオムレツ プリン	● ●	豚肉 いか ウイナー	県産牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ 黄ピーマン にんにく	県産米 じゃがいも マカロニ	オリーブ油	709 kcal 31.7 g 1.7 g	 果物
(水)	【スペイン献立】西ヨーロッパにあるスペインは海に面していて、農業も盛んなことから海の幸、山の幸と様々な食材があります。コシードはポトフのような煮込み料理で、マカロニが入っています。ターメリックライスにパエリアの具をまぜて食べましょう。										
15	ごはん	キイモ あぶりやきチキン ラサリコンコンブル れいとうマンゴー	●	県産鶏肉 豚肉 あぶり焼きチキン	県産牛乳	トマト	玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり レモン マンゴー	県産米 じゃがいも	油	587 kcal 25.2 g 1.5 g	 緑黄色野菜
(木)	【マダガスカル献立】南アフリカのマダガスカル共和国では、主食は日本と同じ米のご飯を食べています。肉と野菜をトマトで煮込んだキイモとご飯を一緒に食べるとおいしいですよ。										
16	ごはん	はるさめスープ じゃがぶたキムチ	●	県産鶏肉 県産かまぼこ 豚肉	県産牛乳	チンゲンサイ 人参	玉ねぎ しいたけ 県産もやし 白菜キムチ	県産米 はるさめ 西岐波産じゃがいも	油	673 kcal 30.0 g 3.2 g	 海藻
(金)	キムチは韓国を代表する漬物です。白菜のキムチが有名ですが、きゅうりや大根などのキムチもあります。										
19	ごはん	じゃがいものみそしる さばのしおやき ひじきのいりに	●	油揚げ みそ さば 平天	県産牛乳 わかめ ひじき	人参 小松菜 さやいんげん	宇部産玉ねぎ ごぼう れんこん	県産米 砂糖 西岐波産じゃがいも	油	648 kcal 28.6 g 3.0 g	 卵
(月)	さばなどの背が青い魚のことを青魚とよびます。青魚には、血液をサラサラにするEPA(エイコサペンタエン酸)や、脳や神経の発達に欠かせないDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。										
20	たてわりパン	かきたまスープ ホットドッグハンバーグ キャベツのケチャップいため	●	県産ベーコン 市内産卵 ホットドッグハンバーグ	県産牛乳	県産ほうれん草 人参	宇部産玉ねぎ えのきたけ キャベツ	県産パン	油	648 kcal 29.1 g 3.3 g	 乳製品
(火)	ハンバーグは、ドイツの都市のハンブルグから名前がつけられ、主に牛肉を使う料理です。今日は、パンにはさんで食べられるよう細長い形になっています。										

※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、学校給食応援団などから納入されています。



旬の野菜を食べましょう!

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違っているので旬がかわります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的にとりましょう。

春・夏が旬の野菜

アスパラガス、グリーンピース、そらまめ、ピーマン、えだまめ、きゅうり、トマト、なす、たけのこ、ゴーヤ

給食にも、春にはそら豆やアスパラガスが、夏にはトマトやなすなどの野菜がたくさん使われていますね!