

8月

給食献立表

令和3年度 宇部市西岐波学校給食共同調理場

※牛乳は毎日つきます。

【小学生】

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			
					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 種類類		
25	ごはん	ワンタンスープ ビビンバ	●	△	県産鶏肉 県産かまぼこ 牛肉 みそ	県産牛乳	チンゲンサイ 人参 ほうれん草	西岐波産玉ねぎ えのきたけ 県産もやし しょうが たけのこ わらび にんにく とうもろこし	米 ワンタンの皮 砂糖	ごま ごま油	587 kcal 26.2 g 1.9 g	小魚
(水)	ビビンバは韓国料理の1つです。「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。											
26	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	かぼちゃ 人参 トマト	玉ねぎ 西岐波産なす にんにく しょうが おとう みかん パインアップル	米 麦 東岐波産じゃがいも ゼリー	カレーパウダー 油	652 kcal 18.3 g 1.9 g	卵
(木)	今日のカレーは夏野菜がたっぷり！夏に旬をむかえる野菜のかぼちゃ、トマト、なすが入っています。											
27	ごはん	うおそうめんじる ぶたにくのしょうがいため れいとうみかん	●	△	魚そうめん 県産豆腐 豚肉	県産牛乳	人参 県産ねぎ	玉ねぎ えのきたけ キャベツ しょうが みかん	米 砂糖	油	584 kcal 26.1 g 1.3 g	乳製品
(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オススメです。											
30	ごはん	かんこくふうにくじゃが かいそうナムル ハスカップゼリー	●	●	豚肉 ちくわ	県産牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	しょうが 玉ねぎ 県産もやし 宇部産きゅうり とうもろこし	米 砂糖 ゼリー	ごま ごま油 こんにゃく	591 kcal 21.7 g 1.0 g	大豆製品
(月)	ハスカップは、主に北海道でとれる果物で、傷みやすいため生の状態で出回ることはあまりありません。ハスカップとはアイヌ語で「枝の上にかくさんなるもの」という意味で、不老長寿といわれるほど栄養がたくさんつまっています。											
31	パン りんごジャム	ABCスープ ハンバーグの ラタトゥイユソースがけ	●	△	県産ベーコン ハンバーグ	県産牛乳	人参 パセリ トマト 赤ピーマン	玉ねぎ ズッキーニ 西岐波産なす 黄ピーマン にんにく	県産パン ジャム マカロニ	オリーブ油 砂糖	634 kcal 26.6 g 2.6 g	海藻
(火)	いつもみなさんが食べている給食のパンは、山口県内でつくられた小麦と米からできています。毎日その日の朝につくられます。											

※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。



夏休みに取り組みたい “お手伝い”

夏休みは家庭の中で、いろいろなお手伝いに取り組むのにとってもよい機会です。買い物や食事の準備、後片付け、家族のための食事づくりなど、どのようなことができるかについて、家庭で話し合ってみてはいかがでしょうか？

毎日の生活の中で、家族が気持ちよく生活するためには、どのような仕事が行われているのかを見直し、仕事を探して取り組んでみましょう。

