

〈小学校〉



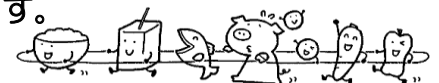
※牛乳は毎日つきます。

令和4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 3群	無機質 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			
14	パインパン	ABCスープ ポテトカップグラタン コーンキャベツ	●	N	ベーコン ウインナー	牛乳	人参 小松菜	たまねぎ キャベツ とうもろこし ドライパイン	パン じゃがいも グラタン マカロニ	油	683 kcal 21.6 g 2.9 g		きのこ
(火)	キャベツは世界最古の野菜の一つで、ヨーロッパ生まれのケールが祖先だったそうです。カリフラワー、ブロッコリーなどもキャベツの仲間です。												
15	いりこなめし	かやくうどん かきあげ しらぬい(オレンジ)	●	N	鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 いりこ	青菜 人参 ねぎ	たまねぎ 野菜かきあげ しらぬい	米 うどん 砂糖	油	654 kcal 20.2 g 2.2 g		大豆製品
(水)	しらぬいとは清見オレンジとポンカンを交配したもので、中でも糖度が13度以上、酸度1度以下のものを「デコポン」とよびます。少し飛び出ている形が特徴で、この部分をデコとよびます。												
16	ごはん	ハヤシライス ツナサラダ おいおいケーキ	●	●	牛肉 まぐろ水煮	牛乳	人参 小松菜	たまねぎ しめじ グリンピース もやし にんにく とうもろこし	米 ケーキ	デミグラスソース ハヤシルウ ドレッシング	722 kcal 23.4 g 2.2 g		小魚
(木)	給食には、毎日牛乳がつきます。牛乳には、たくさんのカルシウムが含まれていて、骨や歯を作ってくれる大事な食品です。カルシウムが骨に蓄えられる時期は限られているので、カルシウムの多い食品をしっかりとりましょう。												
20	ごはん	とうふじる チキンカツ ごもくきんぴら	●	N	豆腐 平天 かまぼこ チキンカツ 豚肉	牛乳	人参 ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ えのきたけ ごぼう れんこん	米 こんにやく 砂糖	油 ごま油 ごま	628 kcal 26.0 g 1.6 g		果物
(月)	豆腐は「畑の肉」とよばれる大豆から作られます。消化が良く、大豆の食べ方として優れたもののひとつです。												
22	ごはん	ごまみそに くきわかめあえ	●	N	鶏肉 ちくわ 厚揚げ みそ	牛乳 茎わかめ	人参 さやいんげん	ごぼう キャベツ きゅうり	米 じゃがいも こんにやく 砂糖	ごま 油	588 kcal 22.9 g 1.3 g		その他の野菜
(水)	ごまは煎(い)ることで香るようになります。また、することで消化が良くなります。ごまみそ煮には煎りごまとすりごまを使います。												
23	ごはん	とりとえのきのスープ しろみぎかなのチリソース	●	N	鶏肉 豆腐 ホキ みそ	牛乳	人参 チンゲンサイ ピーマン	えのきたけ たまねぎ たけのこ にんにく	米 でんぷん 砂糖	油	597 kcal 25.5 g 2.0 g		海藻
(木)	えのきたけは、きのこの中でもビタミンB1を多く含んでいます。ビタミンB1は水に溶ける性質があるので、汁も残さず食べましょう。												

※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。



春休みの過ごし方

春休みを楽しくすごすために、早起き、早寝を心がけ、朝はしっかりと朝ごはんを食べるようにして1日を元気にスタートさせましょう。自分や家族のために朝ごはんをつくってみるのもよいかもしれません。そのほか、食の自立に向けて、新しい学年や進学先で挑戦したいことなどの目標を立てるなどして計画的にすごしましょう。

