

7月

給食献立表

【小学生】

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 3群	無機質 4群	炭水化物 5群	脂質 6群		
3 (月)	ごはん <small>うべさんあじつけのり</small>	なつやさいのみそしる きすのてんぷら えだまめのしおゆで	●	△	豆腐 油揚げ みそ きすの天ぷら	牛乳 のり	かぼちゃ オクラ	たまねぎ なす えのきたけ 枝豆	米	油	598 kcal 27.3 g 1.8 g	 卵
きすは夏が旬の魚です。昔はキスゴと呼ばれていました。脂肪が少なく、たんぱく質を多く含みます。												
4 (火)	しょうこくとう パン	なすとひきにくのスパゲティ ぶちぶちサラダ わふうドレッシング	●	△	牛肉 豚肉	牛乳 パール麺	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 黒糖 スパゲティ	オリーブオ イル ドレッシング	613 kcal 25.0 g 2.5 g	 果物
なすの夏野菜の代表で、6～9月に多く出回ります。濃い紫色でつやがあり、とげにさわると痛いぐらいのものが新鮮です。												
5 (水)	ごはん	ぶたじゃが いわしのうめに だいこんばのごまいため	●	△	豚肉 厚揚げ いわしの梅 煮	牛乳	にんじん さやいんげん 大根葉	たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも こんにやく 砂糖	ごま 油	624 kcal 26.5 g 1.4 g	 海藻
大根は主に根の部分を食べる野菜ですが、葉も食べられます。大根の葉には、カロテン・ビタミンC・カルシウムなどが含まれています。												
6 (木)	ごはん	とうがんのちゅうかスープ ホイコーロー ヨーグルト	●	●	つくね 豚肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 ねぎ	とうがん たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが にんにく	米 砂糖	ごま油	577 kcal 26.2 g 1.9 g	 魚
冬瓜は、うりの仲間で円形や楕円形をした野菜です。冬瓜のよさは薄味でさっぱりしていることと、柔らかい食感なので暑いこの時期に味わいたい食材のひとつです。												
7 (金)	わかめ ごはん	たなばたじる ほしがたコロック コロコロソテー たなばたゼリー	●	●	豆腐 かまぼこ ウインナー	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	そうめんかぼちゃ たまねぎ 枝豆 えのきたけ とうもろこし	米 ふ コロック ゼリー	油	602 kcal 21.0 g 2.5 g	 卵
【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「素餅(さくべい)」がもとになり、七夕にはそうめんを食べるようになったと言われています。												
10 (月)	ピタパン	じゃがいものポターージュ ミートパンのぐ むしとうもろこし	●	△	ベーコン 牛肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく しょうが	ピタパン じゃがいも 小麦粉 パン粉 とうもろこし	バター 油	679 kcal 28.4 g 2.8 g	 その他の野菜
ピタパンは、平たく円形のパンで半分にするとポケットのような袋ができます。そこに、野菜や肉、卵などを入れサンドイッチのようにして食べます。今日はミートパンの具を入れて食べましょう。												
11 (火)	パン <small>パテチョコレート</small>	やさいのスープに あじとトマトのマリネ	●	△	鶏肉 ベーコン あじ	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり にんにく レモン	パン パテチョコ レート じゃがいも 砂糖 でんぷん	油 オリーブオ イル	672 kcal 27.8 g 2.5 g	 海藻
マリネとは、肉や魚介類、野菜などの食材を酢やレモン汁、オリーブオイルなどの調味料で作られた「マリネ液」に漬け込む料理です。臭みをとったり、柔らかくしたりという効果もあるので、よりおいしくいただくことができます。												
12 (水)	ごはん	おきなわそばしる ゴーヤチャンプル れいとうパイン	●	△	豚肉 豆腐 かまぼこ ベーコン 卵 かつお節	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ にがうり もやし 冷凍パイン	米 沖繩そば 砂糖	ごま油	587 kcal 23.6 g 1.8 g	 乳製品
ゴーヤは沖縄の代表的な野菜で「ニガウリ」とよばれ、その名の通り苦い味が特徴です。ビタミンCが多いので疲れた体を回復させたり、夏バテを防いでくれたりします。												
13 (木)	ごはん	うべじタブルカレー チキンカツ きゅうりとキャベツのサラダ わふうドレッシング/おのちやプリン	●	●	豚肉 チキンカツ	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	米 じゃがいも 小野茶プリン	油 カレールー	786 kcal 25.5 g 2.4 g	 緑黄色野菜
【パクっとうべ給食】今回のパクっとうべ給食の献立には、地元の野菜を使ったカレーがあります。宇部市の生産者やJA、青果などが協力して学校給食のために作ったじゃがいもと玉ねぎが入ったカレーを作りました。												

※牛乳は毎日つきます。

令和5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	ごはん	ビーフンスープ ぎゅうにくとやさいのスタミナのため れいとうみかん	●	鶏肉 牛肉 みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ しょうが にんにく みかん	米 ビーフン 砂糖	油	582 kcal 22.3 g 1.6 g		魚			
(金)	ビーフンは米から作られた麺です。米はごはんとして食べられるだけでなく、粉状にしてビーフンのような麺に加工されたり、米粉としてパンやケーキなどに使われたり、たくさんの料理に活用されています。														
18	たてわりパン	たまごとコーンのスープ ホットドッグハンバーグ むしやさい ケチャップソース	●	卵 ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん パセリ	どうもろこし たまねぎ キャベツ しめじ	パン でんぶん		664 kcal 28.8 g 3.0 g		種実			
(火)	いつもみなさんが食べている給食のパンは、山口県内で作られた小麦と米からできています。毎日その日の朝に焼きあがったパンです。														
19	ごはん	かぼちゃのみそしる とりのマーメレードやき こまつなのおかかいため	●	豆腐 みそ 油揚げ 鶏肉 平天 かつお節	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ にんにく キャベツ	米 マーメレード 砂糖	油	634 kcal 28.5 g 2.5 g		果物			
(水)	かぼちゃの黄色は、体の中でビタミンAになって働くカロテンの色です。皮膚や粘膜を丈夫にしてくれます。														

※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、学校給食応援団、西岐波やさいくらぶ などから納入されています。

パクっとうべ給食

「パクっとうべ給食」は、宇部市の食材を通して地域の産業への理解や郷土の愛着を深めることを目的とした市内統一の取組です。



私たちの住んでいる宇部市には、おいしい食べ物がたくさんあります。そこで、13日は宇部市の食材をたくさん集めた給食にしてみました。

＜パクっとうべ給食＞

7月13日の献立

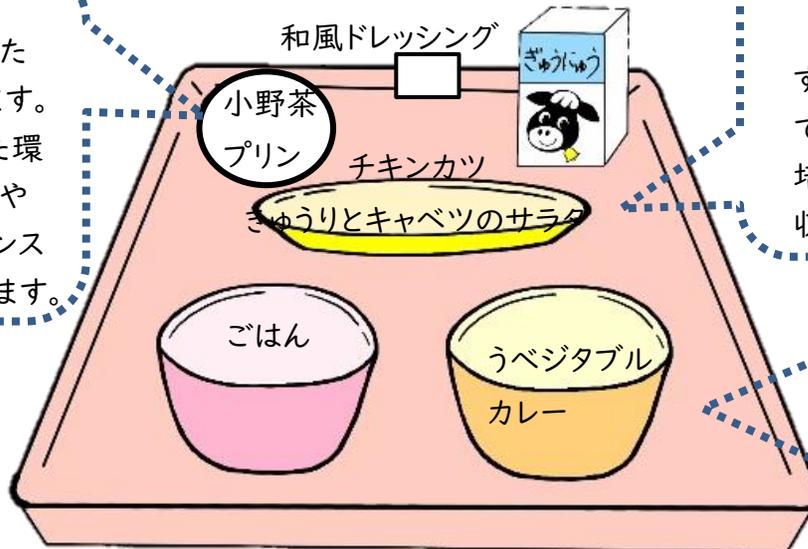
ごはん 牛乳 うべジタブルカレー
チキンカツ きゅうりとキャベツのサラダ
小野茶プリン 和風ドレッシング

小野茶プリン

小野地区で作られたお茶が使われています。小野地区の恵まれた環境のおかげで、甘みや苦み、渋みなどバランスのとれたお茶になります。



和風ドレッシング



きゅうり

宇部市で作られたきゅうりです。夏の収穫が多いきゅうりですが、ビニールハウスで栽培することで寒い冬の間でも収穫することができます。

宇部産の野菜

うべジタブルカレーには、宇部市でとれた玉ねぎとじゃがいもが使われています。「学校給食応援団」という取組から地元の新鮮な野菜を給食で使うことができます。

各学校では、パクっとうべ給食についてポスターを掲示しています。今回は学校給食応援団のことで、玉ねぎのことを詳しく載せているので見てくださいね！