

4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 4群		炭水化物 5群	脂質 6群		
				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			
11 (火)	パン いちごジャム	ミートボールの ケチャップに ぷちぷちサラダ	●	△	ミートボール	牛乳 パール麺	にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	パン ジャム マカロニ じゃがいも さとう	油	655 kcal 25.3 g 2.5 g	たまご
週に1度火曜日はパンの日です。給食のパンは、山口県産の小麦粉「せときらら」と、山口県産の米粉「ゆめいしん」と使って作られています。												
12 (水)	ごはん	マーボー豆腐 しゅうまい ナムル	●	△	豆腐 豚肉 みそ しゅうまい	牛乳	にんじん ねぎ にら	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし	米 砂糖 でんぷん	ごま油 ごま	644 kcal 29.6 g 1.9 g	海藻
豆腐には、わたしたちの体の血や肉になるたんぱく質がたくさん含まれています。豆腐は『畑の肉』と呼ばれる大豆から作られていますが、消化がよいので大豆の食べ方としては最も優れたもののひとつです。												
13 (木)	ごはん	カレーライス フルーツミックス	●	●	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 しょうが にんにく みかん 黄桃 パインアップル	米 じゃがいも カクテルゼリー りんごゼリー	油 カレールウ	640 kcal 19.4 g 1.4 g	乳製品
給食には毎日牛乳が出ます。牛乳には、骨や歯の成長にかかせないカルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは、歯や骨を強くするだけでなく、ストレスを減らして落ち着かせる効果もあります。												
14 (金)	ごはん	みそしる チキンカツ コーンキャベツ	●	△	豆腐 油揚げ みそ チキンカツ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ とうもろこし	米 じゃがいも	油	661 kcal 25.5 g 2.5 g	魚
「みそ」は大豆を原料としているので、重要なたんぱく質源です。発酵によってたんぱく質が消化吸収されやすくなっており、食べ物の中で栄養効果のよいもののひとつです。												
17 (月)	ごはん	ぎゅうどん きりぼしだいこんのあまずい おいわいいちごクレープ	●	△	牛肉 ちくわ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう きりぼしだいこん キャベツ	米 ふ 砂糖 クレープ	ごま 油	616 kcal 21.4 g 1.6 g	大豆製品
切り干し大根は、大根を細く切り、天日で干して乾燥させてつくります。乾燥することで栄養価が高まります。生の大根と切り干し大根を比べると、カルシウムは15倍、鉄は30倍にもなります。												
18 (火)	こくとうパ ン	はるやさいのポトフ てりやきチキン ミニトマト	●	△	豚肉 ウインナー 照り焼きチキン	牛乳	にんじん アスパラガス トマト	たまねぎ キャベツ	黒糖パン じゃがいも		628 kcal 26.9 g 2.4 g	小魚
アスパラガスは、春が旬の野菜です。太陽の光をいっぱいあびたアスパラガスには、ビタミンやミネラルなどたくさんの栄養が含まれています。												
19 (水)	ごはん	はるさめスープ しろみざかなのあまずあん ヨーグルト	●	●	鶏肉 かまぼこ ホキ	牛乳 ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん ピーマン	キャベツ しいたけ たまねぎ たけのこ	米 春雨 砂糖	油	614 kcal 24.4 g 1.6 g	果物
ヨーグルトは牛乳などに乳酸菌や酵母を加えて発酵させた食品です。ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、腸の中で悪い菌を減らし、よい菌を増やす働きがあります。												
20 (木)	ごはん	とうにゅうみそしる ぶたにくのしょうがいため オレンジ	●	△	豆腐 油揚げ 豆乳 みそ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	大根 えのきたけ たまねぎ キャベツ しょうが オレンジ	米 じゃがいも 砂糖	油	584 kcal 28.0 g 2.1 g	緑黄色野菜
豆乳は大豆を水につけて、すりつぶし煮たものを、こして絞ったものです。“畑の肉”と言われるほど栄養価の高い大豆の栄養を手軽にとれることができるのが豆乳です。豆乳には体のもととなるたんぱく質が豊富に含まれています。												
21 (金)	ごはん	ちくぜんに さけのしおやき やさいのごまいため	●	△	鶏肉 厚揚げ 平天 鮭 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たけのこ ごぼう れんこん しいたけ キャベツ	米 里芋 こんにやく 砂糖	ごま 油	620 kcal 29.9 g 1.7 g	海藻
筑前煮は、福岡県の郷土料理で、鶏肉とにんじん・ごぼう・こんにやくなどを油で炒め、砂糖やしょうゆで甘辛く煮た料理です。昔、福岡県の北部を「筑前」と呼んでいたことから、この名前がついたと言われています。												

※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	使われている食品						【小学生】	家庭で とりたい 食品		
			持っているもの		(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	無機質	ビタミン・無機質				炭水化物	脂質
					1群	2群	3群	4群			5群	6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 種類類	エネルギー たんぱく質 塩分			
24	ごはん	じゃがいもごまみそに ごもくあつやきたまご ぴりからきゅうり	●	●	鶏肉 ちくわ 厚揚げ みそ 五目厚焼き玉子	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう きゅうり	米 じゃがいも こんにやく 砂糖	ごま 油 ごま油	652 kcal 25.5 g 1.8 g	 その他の野菜
(月)	今の時期に出回り、みずみずしく皮がうすいじゃがいもを「新じゃが」と呼びます。新じゃがは日本全国で収穫され、九州から始まり北海道まで北上します。春の新じゃがは、九州で収穫されたものです。											
25	しょうパン	スパゲティナポリタン かいそうサラダ	●	●	ベーコン	牛乳 かいそう	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン スパゲティ	マーシャル ビーンズ オリーブ油 ドレッシング	671 kcal 24.0 g 2.5 g	 大豆製品
(火)	海藻には、日本人に不足しがちなビタミン類、カルシウム、鉄、食物繊維などが多く含まれています。酢の物、サラダ、炒めもの、汁物などいろいろな料理に使いやすく、健康にとてもよい食品です。											
26	しょうわかめごはん	さんさいうどん ちくわのいそべあげ やさいのおかかいため	●	●	鶏肉 油揚げ かまぼこ ちくわの磯辺揚げ 平天 かつお節	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ わらび みずな うど なめこ たけのこ えのきたけ キャベツ	米 うどん 砂糖	油	622 kcal 25.1 g 2.9 g	 いも類
(水)	山菜は、山などに自然に生えているものです。山ごぼう、タラの芽、わらび、ぜんまい、よもぎ、つくしなどがあります。地域によって違いはありますが、雪がとけたあとの、3月から5月頃が収穫の時期です。											
27	ごはん	ハヤシライス こまつなのソテー オレンジ	●	●	牛肉 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ マッシュルーム グリーンピース にんにくしょうが キャベツ オレンジ とうもろこし	米	油 ハヤシルウ デミソース	608 kcal 21.6 g 1.9 g	 乳製品
(木)	小松菜は緑黄色野菜で、成分はほうれん草に似ていますが、カルシウムが非常に多いのが特徴です。カルシウムは、ほうれん草の5倍も含まれています。											
28	ごはん	わかたけじる いわしのうめに いそかあえ	●	●	鶏肉 豆腐 かまぼこ いわしの梅煮	牛乳 のり	にんじん ねぎ こまつな	たけのこ たまねぎ えのきたけ もやし きゅうり	米 砂糖	ドレッシング	605 kcal 28.0 g 2.0 g	 種実類
(金)	シャキシャキと独特の歯ごたえをもった「たけのこ」は、2月から5月下旬の丁度今が旬の野菜です。食物せんいが豊富で、腸内をそうじしてくれる働きがあります。											

※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。

☆山口県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。



生活リズムをととのえよう！

子どもたちの健やかな成長のためには規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながるとも言われています。早寝、早起き、そして朝ごはんを食べる習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。