

4月 給食献立表

〈小学校〉

日付	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	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	5群	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	エネルギー たんぱく質 塩分	家庭で とりたい 食品		
9 (金)	ごはん	みそしる しろみざかなのてんぷら いそかあえ	●	県産豆腐 県産油揚げ みそ 白身魚の天ぷら	県産牛乳 のり	人参 県産ねぎ 小松菜	玉ねぎ しめじ キャベツ	宇部産米 じゃがいも	油 ドレッシング	652 kcal 26.5 g 2.2 g	果物	
12 (月)	ごはん	ぎゅうどんぶり じゃこてんいため うまかってん	●	牛肉 県産平天	県産牛乳 県産しらす干し	人参 県産ねぎ 小松菜	玉ねぎ ごぼう 白菜	宇部産米 こんにゃく ふ 砂糖	ごま ごま油 油 種実	621 kcal 25.5 g 1.6 g	魚	
13 (火)	小パン りんごジャム	スパゲティナポリタン ワインナーとやさいのソテー	●	豚肉 ワインナー	県産牛乳	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	県産パン ジャム スパゲティ	オリーブ油 油	622 kcal 23.8 g 2.0 g	海藻	
14 (水)	わかめ ごはん	ちくせんに あつやきたまご おいわいゼリー	●	県産鶏肉 厚揚げ 県産平天	県産牛乳 わかめ 厚焼きたまご	人参 さやいんげん	県産たけのこ ごぼう 県産れんこん しいたけ	宇部産米 里芋 こんにゃく 砂糖		647 kcal 25.0 g 2.5 g	種実	
15 (木)	ごはん	なのはなのはまじる ぶたにくのしょうがやき あじつけのり	●	県産豆腐 なると 豚肉	県産牛乳 のり	人参 菜の花 チンゲンサイ	西岐波産玉ねぎ えのきだけ しょうが	宇部産米 砂糖	油	580 kcal 26.6 g 1.5 g	卵	
16 (金)	ごはん	チキンカレー フルーツミックス		県産鶏肉	県産牛乳	人参	玉ねぎ しょうが にんにく りんご みかん パイン もも	宇部産米 油 カレールウ		639 kcal 19.6 g 1.2 g	魚	
19 (月)	ごはん	マーボーどうふ はるまき むしもやし すじょうゆ	●	県産豆腐 豚肉 みそ 春巻き	県産牛乳	人参 県産ねぎ	玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく 県産もやし	宇部産米 砂糖 でんぶん	ごま油 油	697 kcal 29.0 g 2.5 g	乳製品	
20 (火)	こくとうパン	コンソメスープ ミートボールのケチャップに	●	県産ベーコン 鶏肉団子	県産牛乳	人参 チンゲンサイ ピーマン	西岐波産玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	県産パン 黒糖 じゃがいも でんぶん	油 砂糖	601 kcal 21.3 g 2.9 g	大豆製品	
21 (水)	ごはん	わかたけじる さわらのしおやき ひじきのいりに	●	県産豆腐 県産かまぼこ 県産さわら 県産平天	県産牛乳 わかめ ひじき	人参 県産ねぎ さやいんげん	県産たけのこ えのきだけ ごぼう 県産れんこん	宇部産米 砂糖		596 kcal 29.1 g 2.1 g	いも類	

※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	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	炭水化物 4群	脂質 5群	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				
22 (木)	むぎごはん 給食では月に一度、麦ごはんを出しています。米粒のような形をした大麦を、米と混ぜて炊きます。食物繊維を多く含み、腸の調子を整える働きがあります。	ハヤシライス ぶちぶちサラダ		牛肉	県産牛乳 パールめん	人参 エリンギ グリンピース にんにく キャベツ 宇部産きゅうり	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 宇部産きゅうり	宇部産米 麦	ハヤシルウ デミグラスソース	590 kcal 20.3 g 2.3 g		緑黄色野菜	
23 (金)	ごはん 東岐波産ミニトマトは、「正司農園」さんが作って下さったものです。ミニトマトは小さな実に栄養がぎゅっと詰まっています。	そぼろに いわしのうめに ひがしきわさん ミニトマト(2c)	●	県産鶏肉 厚揚げ いわし梅煮	県産牛乳	人参 さやいんげん 東岐波産 ミニトマト	玉ねぎ	宇部産米 じゃがいも こんにゃく 砂糖		650 kcal 28.4 g 1.7 g		きのこ	
26 (月)	ごはん もずくには、歯や骨をじょうぶにするカルシウムや肌をきれいにするビタミン類、そして食物繊維が多いのが特徴です。	もずくスープ しろみざかなのなんばんづけ キャンディチーズ(2c)	●	県産ベーコン ホキ	県産牛乳 もずく チーズ	人参 県産ねぎ ピーマン	西岐波産玉ねぎ えのきたけ とうもろこし	宇部産米 砂糖	油	607 kcal 24.2 g 2.0 g		果物	
27 (火)	パン いちごジャム 春野菜のポトフには、春が旬のアスパラガスが入っています。疲労回復に役立つアスパラギン酸が多く含まれています。グリーンアスパラガスは地上で光に当てて栽培し、ホワイトアスパラガスは土をかぶせ光を当てずに栽培します。	はるやさいのポトフ ツナオムレツ オレンジ	●	県産鶏肉 県産ベーコン ツナオムレツ	県産牛乳	人参 アスパラガス	玉ねぎ キャベツ オレンジ	県産パン ジャム じゃがいも		617 kcal 25.9 g 2.7 g		種実	
28 (水)	なめし 日本は山が多いので、たくさんの種類の山菜が食べられています。ふきのとうやわらび、たらの芽などがあります。	さんさいうどん あつあげのみそがらめ	●	県産鶏肉 県産油揚げ 県産かまぼこ 牛肉 豚肉 みそ	県産牛乳 厚揚げ	人参 青菜 県産ねぎ さやいんげん	わらび たけのこ えのきたけ 玉ねぎ	宇部産米 県産うどん 砂糖 でんぶん	油	619 kcal 26.9 g 0.8 g		乳製品	
30 (金)	ごはん ピーマンは、どうがらしという意味のフランス名です。どうがらしを改良して、辛みのない「ピーマン」が生まれました。	ちゅうかスープ チンジャオロース ヨーグルト	● ● デザート用	豚肉 牛肉	県産牛乳 ヨーグルト	人参 県産ねぎ ピーマン	西岐波産玉ねぎ キャベツ しょうが 宇部産きくらげ 県産たけのこ 県産もやし	宇部産米 砂糖	ごま油	601 kcal 26.2 g 1.4 g		大豆製品	

※生産の都合により、食材が入らないことがあります。

☆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。

