

6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 3群	無機質 4群	炭水化物 5群	脂質 6群		
1 (火)	アップル パン	ミネストローネ しろみぎかなのバーベキューソース	●	▲	県産ベーコン ホキ	県産牛乳 小魚、海藻	人参 トマト	ドライアップル 西岐波産玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく しょうが	県産パン マカロニ じゃがいも 砂糖	オリーブ油 油	633 kcal 26.0 g 2.3 g	海そう
ミネストローネは、トマトを使ったイタリアの代表的なスープです。さっぱりした味が暑い季節にぴったりです。												
2 (水)	ごはん	ビーフンスープ ぎゅうにくとやさいのスタミナため ヨーグルト	●	●	県産鶏肉 牛肉 みそ	県産牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン	玉ねぎ 県産もやし チンゲンサイ しいたけ キャベツ にんにく しょうが	県産米 ビーフン 砂糖		628 kcal 24.9 g 1.8 g	種実
ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌をいれて発酵させたものです。歯や骨を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。												
3 (木)	わかめごはん	ごまみそに ピリからきゅうり	●	▲	県産鶏肉 県産ちくわ 厚揚げ みそ	県産牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	ごぼう 宇部産きゅうり	県産米 じゃがいも こんにやく 砂糖	ごま ごま油	608 kcal 21.6 g 2.4 g	きのこ
今月は宇部産のきゅうりを使っています。きゅうりは水分の多い野菜です。そのため、暑いときの水分補給にも役立ちます。												
4 (金)	ごはん	とうふじる レンコだいのカリカリフライ きりぼしだいこんのもの	●	▲	県産豆腐 県産かまぼこ 県産レンコ鯛フライ 県産平天	県産牛乳 油揚げ	人参 県産ほうれん草 さやいんげん	玉ねぎ えのきたけ 切り干し大根	県産米 砂糖	油	629 kcal 23.7 g 1.6 g	いも類
6月4日は「虫菌予防デー」です。虫菌を予防するために、①よくかんで食べる②おやつは時間を決めて③食べたらずみみがきを守りましょう。												
7 (月)	ごはん	ヤーコンめんじる ぶたにくとやさいのばいにくいため ふりかけ	●	▲	県産鶏肉 県産かまぼこ 豚肉	県産牛乳	人参 県産ねぎ こまつな	玉ねぎ しいたけ しめじ 梅	県産米 ヤーコン麺 砂糖	油	598 kcal 25.2 g 1.8 g	乳製品
ヤーコンは、アンデス地方原産のみずみずしい根菜(いも)です。麺に練りこむことで生じる、もちもちとした食感が特徴です。ヤーコンは山口県でも栽培されています。												
8 (火)	パン <small>パテチョコレート</small>	やさいのスープに トマトのグラタン オレンジ	●	▲	県産鶏肉 県産ベーコン	県産牛乳	人参 県産だいこん チンゲンサイ	西岐波産玉ねぎ キャベツ グラタン(トマト) オレンジ	県産パン じゃがいも チョコレート		686 kcal 21.4 g 2.1 g	魚
オレンジは、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCをとると、風邪にかかりにくくなります。												
9 (水)	ごはん	かんこくふうにくじゃが だいこんばのごまいため こざかな	●	▲	豚肉 県産ちくわ 厚揚げ	県産牛乳 小魚	人参 さやいんげん 大根葉	玉ねぎ にんにく キャベツ	県産米 じゃがいも こんにやく 砂糖	ごま ごま油	630 kcal 31.1 g 1.7 g	果物
大根は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。												
10 (木)	ごはん	もずくじる さばのホイル焼き きんぴら	●	▲	県産かまぼこ 県産豆腐 県産平天	県産牛乳 もずく	人参 県産ねぎ さやいんげん	宇部産玉ねぎ ごぼう	県産米 こんにやく 砂糖	ごま ごま油	631 kcal 27.5 g 2.7 g	その他の野菜
さばに含まれる油には、血液をさらさらにしたり、コレステロールを下げたり、頭の働きをよくしたりする働きがあります。												
11 (金)	ごはん	たまごとコーンのスープ キムタクごはんのぐ チルドパン	●	▲	宇部産卵 県産ベーコン 豚肉	県産牛乳	人参 パセリ キャベツ しめじ 県産もやし 白菜キムチ たくあん パイン	とうもろこし 宇部産玉ねぎ	県産米 でんぷん 砂糖	ごま油	608 kcal 24.1 g 2.5 g	いも類
キムタクごはんは長野県発祥の給食メニューです。「キムチ」と「たくあん」を使うことからキムタクという名前がつけました。												
14 (月)	むぎごはん	キーマカレー ズッキーニのソテー	●	▲	牛肉 豚肉 まぐろ水煮	県産牛乳	人参 にんにく しょうが りんご ズッキーニ キャベツ とうもろこし	宇部産玉ねぎ グリーンピース	県産米 麦 じゃがいも	カレールウ 油	614 kcal 22.1 g 1.7 g	大豆製品
ズッキーニは見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カロテンやビタミンCが豊富に含まれています。												
15 (火)	しょうこくとうパン	さらうどん かいそうサラダ わふうドレッシング	●	▲	豚肉 いか えび	県産牛乳 海そうミックス	人参 県産ねぎ 県産もやし 宇部産きくらげ 宇部産きゅうり とうもろこし	宇部産玉ねぎ キャベツ	県産パン 黒糖 血うどん麺 でんぷん	油 ドレッシング	612 kcal 24.7 g 2.5 g	種実
血うどんは長崎県の郷土料理です。パリパリに揚げた細麺にとろみのついた「あん」をかけて食べる料理です。												

※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				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					
16 (水)	ごはん	マーボーなす ぎょうざ(2こ) むしもやし すじょうゆ	●	▲	豚肉	県産牛乳	人参	なす 県産たけのこ	県産米	ごま油	671 kcal 26.9 g 2.4 g	 乳製品	
なすは夏野菜の代表で、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。													
17 (木)	ごはん	すましじる チキンチキンれんこん けんさんのりつくだに	●	▲	県産豆腐 県産かまぼこ 県産鶏肉	県産牛乳 県産のり佃煮	県産人参 県産ほうれん草	西岐波産玉ねぎ えのきたけ れんこん えだまめ	県産米 でんぷん 砂糖	油	605 kcal 24.2 g 1.7 g	 卵	
【地場産週間①】17日(木)~23日(水)は地場産週間です。宇部市産、山口県産の食材がたくさん登場します。													
18 (金)	ごはん	ぶたにくじゃが けんさんあつやきたまご ひがしきわさんミニトマト(2こ)	●	▲	県産豚肉 県産厚揚げ 県産厚焼きたまご	県産牛乳	県産人参 さやいんげん 東岐波産 ミニトマト	西岐波産玉ねぎ	県産米 西岐波産じゃがいも こんにやく 砂糖	油	640 kcal 26.6 g 1.3 g	 その他の野菜	
【地場産週間②】豚肉には、疲れをとって元気にしてくれる働きがあります。今日は県産の豚肉を使った肉じゃがです。													
21 (月)	ごはん	はもだんごじる たこカツ ひじきのいりに	●	▲	県産はも 県産豆腐 県産たこカツ 県産平天	県産牛乳 県産わかめ 県産ひじき	西岐波産人参 県産ねぎ さやいんげん	西岐波産玉ねぎ 県産しいたけ 県産れんこん ごぼう	県産米 でんぷん 砂糖	油	636 kcal 28.1 g 1.8 g	 果物	
【地場産週間③】瀬戸内海沿岸は全国でも有数のものはもの産地です。今日は県産のはもミンチを使って、はもだんごを作りました。													
22 (火)	パン	クリームシチュー だいこんサラダ あおじそドレッシング	●	▲	県産鶏肉	県産牛乳 県産わかめ	県産人参 県産ほうれん草	西岐波産玉ねぎ 県産だいこん 宇部産きゅうり とうもろこし	県産パン ジャム 西岐波産じゃがいも 小麦粉	バター	631 kcal 21.8 g 2.7 g	 魚	
【地場産週間④】県産の甘夏みかんジャムです。甘夏みかんは酸味が強く、甘みが少ないためジャムやジュースに加工されることも多いです。													
23 (水)	なめし	わかめうどん ほうれんそうのたまごとじ ゆずきちゼリー	●	●	県産鶏肉 県産油揚げ 県産かまぼこ 宇部産卵	県産牛乳 県産わかめ 県産平天	県産人参 県産ねぎ 県産ほうれん草 野菜	キャベツ	県産米 県産うどん 砂糖 ゼリー	油	632 kcal 25.6 g 2.6 g	 きのこ	
【地場産週間⑤】ゆずきは、かぼすやすだちの仲間で、ゴルフボールよりやや大きい緑色の果実です。今日のゼリーは山口県産のゆずきち果汁を使って作られています。													
24 (木)	ごはん	みそしる あじのしおやき やさいのおかかいため	●	▲	県産豆腐 油揚げ みそ あじ 県産平天	県産牛乳	人参 県産ねぎ こまつな	宇部産玉ねぎ えのきたけ キャベツ	県産米		609 kcal 32.6 g 2.5 g	 海そう	
あじは、一年中食べられる魚ですが、旬の5~8月は特においしくなります。あじの名前は「味がよい」ことからついたという説が有力です。													
25 (金)	ごはん	ハヤシライス コーンソテー メロン	●	▲	牛肉 県産ベーコン	県産牛乳	人参 しめじ エリンギ マッシュルーム グリーンピース チンゲンサイ	宇部産玉ねぎ にんにく とうもろこし メロン	県産米	油	640 kcal 21.7 g 2.4 g	 緑黄色野菜	
メロンはすいかと同じ「うり」の仲間です。今日は主に熊本県で栽培されている、「肥後グリーン」という品種のメロンです。													
28 (月)	ごはん	ピリからぶたどん やさいのじゃこいため おのちャムース	●	●	豚肉	県産牛乳 県産しらす	人参 県産ねぎ こまつな	白菜キムチ 宇部産玉ねぎ ごぼう しめじ キャベツ	県産米 こんにやく 砂糖 ムース	油	610 kcal 23.0 g 1.7 g	 大豆製品	
宇部市小野地区でとれるお茶の葉っぱは、小野茶麺や小野茶ムースなどいろいろな食品に加工されています。													
29 (火)	パン	コンソメスープ チーズポテト	●	▲	県産鶏肉 県産ベーコン	県産牛乳 チーズ	人参 パセリ	宇部産玉ねぎ キャベツ しめじ	県産パン ジャム 西岐波産じゃがいも	油	600 kcal 21.5 g 2.5 g	 魚	
ブルーベリーに多く含まれるアントシアニンは、目のつかれをとったり、視力を向上させたりする働きがあります。													
30 (水)	カレーピラフ	とうがんとじゃがいものスープ チキンカツ とうにゅうプリンタルト または オレンジゼリー	●	●	県産ベーコン チキンカツ	県産牛乳	人参 パセリ	とうがん しめじ 玉ねぎ とうもろこし グリーンピース 赤ピーマン	県産米 西岐波産じゃがいも タルト ゼリー	油	660 kcal 26.9 g 2.7 g	 卵	
冬瓜(とうがん)は夏に収穫する夏野菜です。保存性がよく、冬までもつことからこの名前がつけました。													

※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、学校給食応援団, JA, 西岐波やさいくらぶなどから納入されています。