

給食献立表

〈小学校〉

日にち	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】	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・無機質 3群	4群	炭水化物 5群	脂質 6群			
1 (木)	ごはん	ごまみそに さわらのしおやき きりぼしだいこんのいために	●	鶏肉 ちくわ 厚揚げ みそ さわら 平天	牛乳 小魚、海藻	にんじん いんげん 小松菜	ごぼう 切り干し大根	米 じゃがいも こんにやく さとう	油 ごま	704 kcal 33.3 g 2.1 g		乳製品
切り干し大根は、大根を細く切り、干して乾燥させて作ります。生の大根では長い期間、保存ができませんが、干して乾燥させることで長期間保存ができます。さらに、甘みが増しておいしくなります。												
2 (金)	ごはん	すいぎょうぎスープ チャプチェ うまかってん	●	スープ餃子 豚肉 牛肉	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ キムチ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	米 春雨 砂糖	ごま ごま油 うまかってん	656 kcal 25.3 g 1.9 g		海藻
チンゲンサイは、中国うまれの野菜です。火を通して、シャキシャキとした歯ごたえがあります。チンゲンサイにはカルシウムが多く含まれており、歯や骨をつよくしたり、ストレスをやわらげる働きがあります。												
5 (月)	ごはん	のっぺいじる さばのみそに やさいのおかかいために	●	鶏肉 豆腐 さばのみそ煮 かつおぶし	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう	ごぼう えのきたけ だいこん キャベツ	米 さといも こんにやく でんぷん		606 kcal 26.0 g 1.8 g		種実
のっぺい汁は、もともとは、寺の宿坊(しゆくぼう)で余り野菜を煮込んで、くず粉でとろみをつけた料理を、具だくさんのすまし汁にしたものです。全国各地で作られますが、地域や季節によって材料の組合せに違いがあります。												
6 (火)	しょうパン	スパゲティナポリタン こなつなサラダ	●	ベーコン まぐろフレーク	牛乳	にんじん ピーマン こまつな トマト	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし パイン	パン スパゲティ	オリーブ油 ドレッシング	652 kcal 21.7 g 2.4 g		卵
スパゲティは、イタリア料理によくつかわれるパスタというめん類のひとつで、ひものように細長いものを言います。少し太いものをスパゲットーニ、少し細いものをスパゲッティーニ、さらに細いものをフェデーニと言ひ、パスタにはたくさんの種類があります。												
7 (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	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり	米 砂糖 でんぷん	ごま油 ドレッシング 油	672 kcal 31.9 g 2.0 g		果物
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。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。												
8 (木)	ごはん	ぶたじる ひじきごはんのぐ ゆずきちゼリー	● ●	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ いんげん	だいこん 白菜 ごぼう	米 砂糖 さつまいも こんにやく ゼリー	油	611 kcal 24.6 g 1.9 g		魚
ひじきは、骨や歯を丈夫にしたり、イライラを抑えたりする働きのあるカルシウムをたくさん含んでいます。また、昆布などの他の海藻よりも鉄分を多く含んでいて、貧血予防にも効果があります。												
9 (金)	ごはん	ちゅうかふうたまごとコーンのスープ しろみざかなのあまずあん みかん	●	鶏肉 卵 白身魚	牛乳	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ キャベツ とうもろこし たけのこ みかん	米 砂糖 でんぷん	油	632 kcal 26.5 g 1.6 g		いも類
給食で使っている卵は、宇部産です。卵には、からの色が白いものや赤っぽいものがありますが、からの色によって、栄養に違いはありません。栄養の違いは、からの色ではなく、にわたりのえさや、環境によって違ってきます。												
12 (月)	麦ごはん	ポークカレー かいそうサラダ ベビーチーズ	● ●	豚肉	牛乳 海藻 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが とうもろこし キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも	カレールー 油	628 kcal 22.9 g 2.0 g		大豆製品
豚肉には、ごはんなどに含まれる糖質をエネルギーにかえるビタミンB1がたくさん含まれています。このビタミンB1には、疲れをとってくれる働きがあります。また、体を作るもとになるたんぱく質も多く含まれています。												
13 (火)	丸型横割り パン	豆乳スープ メンチカツバーガー (メンチカツ・やさい・ とんかつソース)	●	ベーコン メンチカツ 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ とうもろこし	パン じゃがいも	油	645 kcal 22.9 g 2.6 g		海藻
豆乳は、大豆からできるのを知っていますか？大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮つめ、布でこすと豆乳ができます。牛乳のように飲んだり、料理に使ったりします。牛乳によく似ていますが、牛乳よりも脂肪分が少ないのが特徴です。												

※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 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	エネルギー たんぱく質 塩分		
(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 種実類		
14	ごはん	みそしる そぼろごはんのぐ みかん	●	豆腐 みそ 油揚げ 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ 高菜	たまねぎ 大根 えのきたけ しょうが みかん	米 じゃがいも 砂糖			614 kcal 26.3 g 2.6 g	 小魚
(水)												
15	小たきこみごはん	にこみうどん れんこんのしおいため りんご	●	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ 白菜 れんこん ごぼう たけのこ りんご	米 うどん こんにやく 砂糖 デザート	油		576 kcal 20.8 g 1.9 g	 卵
(木)												
16	ごはん	ビーフンスープ タッカルビ カップdeヤクルト	● ●	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが りんご	米 ビーフン さつまいも 砂糖	ごま油 ごま		602 kcal 24.3 g 1.3 g	 きのこ
(金)												
19	カレーピラフ	ふゆやさいスープ フライドチキン ミニトマト セレクトケーキ(チョコ・いちご)	● ●	ベーコン フライドチキン	牛乳	にんじん パセリ ミニトマト 赤ピーマン	大根 白菜 たまねぎ グリーンピース とうもろこし	米 じゃがいも ケーキ 砂糖	油		695 kcal 23.7 g 2.8 g	 乳製品
(月)												
20	こくとうパ ン	ミートボールの ケチャップに コーンキャベツ 県産みかんゼリー	●	肉団子 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし	黒糖 パン マカロニ 砂糖 じゃがいも ゼリー	油		689 kcal 24.8 g 2.6 g	 大豆製品
(火)												
21	ごはん	かんこくふうにくじゃが チヂミ むしもやし いっしょくすじょうゆ	●	牛肉 ちくわ 厚揚げ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ もやし にんにく	米 砂糖 じゃがいも こんにやく チヂミ	ごま ごま油		661 kcal 24.3 g 1.9 g	 海藻
(水)												

※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。

☆東岐波小学校は、21日の給食はありません。

**かぜに
負けない**



たんぱく質
ビタミン
A・C

体づくりのための食事

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。

特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。