

# 5月

# 給食献立表

〈小学校〉

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	4群	炭水化物 5群	脂質 6群			エネルギー たんぱく質 塩分
(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 種類					
2 (月)	ごはん	はるさめスープ ぶたキムチ あまなつゼリー	●	●	鶏肉 かまぼこ 豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ しいたけ もやし 白菜キムチ	米 はるさめ ゼリー	油	608 kcal 25.3 g 1.5 g	 小魚	独特の酸味と苦みのある甘夏は、春から初夏にかけて旬をむかえます。特にビタミンCがたくさん含まれています。
6 (金)	たけのこ ごはん	おのちやめんじる しろみぎかなのてんぷら かしわもち	●	N	鶏肉 油揚げ かまぼこ 白身魚の天ぷら	牛乳	人参 ねぎ	西岐波産玉ねぎ しいたけ たけのこ	米 小野茶麵 かしわもち	油	723 kcal 25.3 g 3.0 g	 果物	宇部市北部の竹林(ちくりん)は赤土におおわれていて、おいしいたけのこがたくさん採れます。かしわもちは5月5日のこどもの日にちなんだものです。かしわの木は、新芽が出ないと古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の意味がこめられています。
9 (月)	ごはん	たまねぎのみそしる あつやきたまご ひじきのいりに	●	N	豆腐 油揚げ みそ 平天 厚焼きたまご	牛乳 ひじき	人参 ねぎ いんげん	西岐波産玉ねぎ しめじ ごぼう れんこん	米 じゃがいも 砂糖	油	616 kcal 26.1 g 2.5 g	 種実	4~6月にかけて西岐波産の玉ねぎを多く使っています。玉ねぎは昔から食べられていて、エジプトのピラミッドを作った人たちも食べて力をつけていました。
10 (火)	たてわり パン	ABCスープ ミートパンのぐ オレンジ	●	N	ベーコン 牛肉 豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが オレンジ	パン マカロニ じゃがいも パン粉	油	624 kcal 26.0 g 2.8 g	 海藻	ABCスープには、アルファベットや数字の形をしたマカロニが入っています。マカロニはその昔、法王(ほうおう)に献上(けんじょう)したところ、「マ・カロニ(すばらしい)」と言われたので、この名前になったそうです。
11 (水)	ごはん	もずくじる さばのしおやき きんぴら	●	N	かまぼこ 豆腐 さば 豚肉 平天	牛乳 もずく	人参 ねぎ いんげん	玉ねぎ ごぼう	米 こんにやく 砂糖	ごま ごま油	615 kcal 30.3 g 2.3 g	 きのこ	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。
12 (木)	むぎごはん	ポークカレー ぷちぷちサラダ	●	N	豚肉	牛乳 パール麵	人参	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ 宇部産きゅうり	米 麦 じゃがいも	カレールー 油	595 kcal 21.4 g 1.6 g	 緑黄色野菜	インドで生まれたカレーはイギリスに渡り、明治時代に日本に伝わりました。今日は豚肉を使ったポークカレーです。
13 (金)	ごはん	とうふじる とりにくのレモンじょうゆやき そらまめの塩ゆで	●	N	豆腐 かまぼこ 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	西岐波産玉ねぎ えのきたけ レモン 西岐波産そらまめ	米 砂糖		585 kcal 28.7 g 1.4 g	 乳製品	5~6月が旬のそらまめは、さやが空に向かっていていることからこの名前がつきました。さやの中はふかふかで、外の寒さから実を守り、栄養を貯める役割があります。
16 (月)	ごはん	トックいりわかめスープ ビビンバの具 キャンディチーズ	●	N	鶏肉 牛肉 みそ	牛乳 わかめ チーズ	人参 ねぎ ほうれん草 とうもろこし たけのこ	玉ねぎ もやし しょうが にんにく キャベツ 山うど えのきたけ	米 トック 砂糖	ごま ごま油	628 kcal 26.3 g 2.1 g	 いも類	ビビンバは韓国料理の一つです。「ビビン」は混ぜるという意味で、「パ」はごはんをさします。ごはん混ぜて食べましょう。
17 (火)	しょうこくとうパン	やきそばふうスパゲティ こまつなサラダ	●	N	豚肉 かまぼこ まぐる水煮	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	パン 黒糖 スパゲティ	油 ドレッシング	602 kcal 25.3 g 2.7 g	 海藻	小松菜はカルシウムが多く含まれている野菜です。カルシウムは骨や歯をつくり、丈夫にする働きがあります。

※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	持ってくるもの		使われている食品						【中学生】		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	
					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)	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		
18	ごはん	マーボーとうふ シューマイ むしもやし すじょうゆ	●	豆腐 豚肉 みそ シューマイ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ たけのこ 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	656 kcal 31.3 g 2.5 g		いも類	
(水)	給食のマーボー豆腐は2種類のみそ(赤みそ、白みそ)を使い、コクを出しています。また、豆腐は山口県の「さちゆたか」という大豆から作られています。												
19	ごはん	じゃがいものみそしる いわしのうめに ひがしきわさんミニトマト(2こ)	●	豆腐 油揚げ いわし梅煮 みそ	牛乳	人参 ねぎ 東岐波産 ミニトマト	西岐波産玉ねぎ しめじ	米 じゃがいも		596 kcal 26.4 g 2.3 g		その他の野菜	
(木)	トマトの赤い色は「リコピン」といって、体に良い成分です。ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。												
20	なめし	にくうどん ほうれんそうのたまごとじ	●	牛肉 油揚げ かまぼこ 豚肉 平天	牛乳 卵	青菜 人参 ねぎ ほうれん草	玉ねぎ キャベツ	米 県産うどん 砂糖	油	590 kcal 26.4 g 2.6 g		乳製品	
(金)	給食のうどんは、山口県産の小麦粉を使って作られたうどん麺です。今日は、牛肉を甘辛く味つけた肉うどんです。												
23	ごはん	ぎゅうどん やさいのおかかいため チルドパン	●	牛肉 平天 かつお節	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ ごぼう キャベツ パイナップル	米 こんにやく 麩 砂糖		558 kcal 22.5 g 1.3 g		小魚	
(月)	牛肉にはたんぱく質や脂質が多く含まれています。また、血液をつくるために必要な鉄分も多く含まれています。												
24	パン	クリームシチュー アスパラガスのソテー	●	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 ほうれん草 アスパラガス	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	パン ジャム じゃがいも 小麦粉	バター 油	631 kcal 22.7 g 2.0 g		卵	
(火)	アスパラガスは南ヨーロッパで、ローマ時代から栽培されていた西洋野菜です。日本には江戸時代に観賞用としてオランダ人から伝えられ、よく食べるようになったのは戦後からです。												
25	ごはん	たまごとコーンのスープ あじのなんばんづけ	●	卵 ベーコン あじ	牛乳	人参 パセリ ピーマン	とうもろこし 西岐波産玉ねぎ キャベツ しめじ	米 でんぷん 砂糖	油	649 kcal 23.4 g 1.6 g		海藻	
(水)	あじは1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、味が良いということから付いたと言われる説が有力です。												
26	わかめ ごはん	ごまみそに ピリからきゅうり	●	鶏肉 ちくわ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	ごぼう 宇部産きゅうり	米 じゃがいも こんにやく 砂糖	ごま 油 ごま油	608 kcal 21.6 g 2.3 g		きのこ	
(木)	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。												
27	ごはん	ちゅうかスープ チンジャオロース ヨーグルト	● ●	豚肉 牛肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ねぎ ピーマン	キャベツ 玉ねぎ もやし 宇部産きくらげ しょうが たけのこ	米 砂糖	ごま油	594 kcal 27.1 g 1.7 g		大豆製品	
(金)	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。菌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。												
30	ごはん	はっぼうさい もやしのしおいため フルーツあんぱんデザート	● ●	豚肉 いか うずら卵 鶏肉	牛乳	人参 チンゲンサイ にら	キャベツ 玉ねぎ たけのこ しょうが もやし	米 でんぷん デザート	ごま油	612 kcal 26.3 g 1.7 g		魚	
(月)	八宝菜の中に入っている小さい卵は、うずらという鳥の卵です。うずらの卵5個で、にわたりの卵1個分の重さになります。												
31	パン	コンソメスープ しろみぎかなのバーベキューソース	●	ベーコン ホキ	牛乳	人参 チンゲンサイ ピーマン	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが りんご	パン じゃがいも 砂糖	マーシャルピーンズ 油	665 kcal 24.9 g 2.7 g		乳製品	
(火)	今日のバーベキューソースは、にんにく、しょうが、りんごの食材と4種類の調味料をませあわせて作りました。												

※生産の都合により、食材が入らないことがあります。

☆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。