

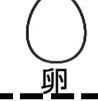
給食献立表

【小学生】

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	イモ類	
				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	623 kcal 21.0 g 2.4 g	いも類		
1 (水)	ごはん	ハヤシライス コーンサラダ わふうドレッシング	●	牛肉	牛乳	人参 玉ねぎ しめじ 宇部産きゅうり エリンギ にんにく マッシュルーム キャベツ グリーンピース とうもろこし	米 デミグラスソース ハヤシルウ ドレッシング		623 kcal 21.0 g 2.4 g	いも類	牛肉には、たんぱく質や脂質が多く含まれています。また、血を作るために必要な鉄分も多く含まれています。	
2 (木)	ごはん	さつまじる さわらのしおやき ひがしきわさんミニトマト(2こ)	●	鶏肉 厚揚げ さわら みそ	牛乳	人参 ねぎ ミニトマト	米 こんにやく さつまいも 里芋		616 kcal 29.5 g 2.0 g	種実	トマトのうま味成分は、昆布と同じグルタミン酸です。ミニトマトは、同じ量で比べるとトマトよりもビタミンAやビタミンCを多く含んでいます。	
3 (金)	ごはん	とりとえのきのスープ ホイコーロー オレンジ	●	鶏肉 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	人参 チンゲンサイ	米 えのきたけ 玉ねぎ たけのこ にんにく キャベツ しょうが オレンジ	ごま油	577 kcal 26.9 g 1.8 g	海藻	オレンジには、ビタミンCが多く含まれています。他にもレモンや野菜のブロッコリー、赤ピーマンなどにビタミンCが多いです。	
6 (月)	ごはん	はるさめじる れんごだいのカリカリフライ きりぼしだいこんのもの はとくちのけんこうしゅうかんゼリー	● ●	鶏肉 豆腐 かまぼこ れんご鯛	牛乳 平天 油揚げ	人参 ねぎ さやいんげん	米 はるさめ 砂糖 ゼリー	油	696 kcal 25.6 g 1.4 g	その他の野菜	6月4日から10日まで「歯と口の健康週間」です。よくかむことは、虫歯の予防に効果があります。他にも、おやつは時間を決めて食べることで、食べたらずみかきをするなどが大切です。	
7 (火)	パン ソフトチーズ	ジュリエンスープ いわしのトマトに ズッキーニのソテー	●	ベーコン いわしのトマト煮 ウインナー	牛乳 チーズ	人参 チンゲンサイ	米 玉ねぎ キャベツ ズッキーニ とうもろこし	油 じゃがいも	636 kcal 29.0 g 2.5 g	きのこ	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。	
8 (水)	ごはん	わかめスープ シャキシャキそぼろどんのぐ こくとうビーンズ	●	鶏肉 豆腐 牛肉 豚肉 黒糖ビーンズ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ さやいんげん	米 玉ねぎ しょうが 切り干し大根 とうもろこし	ごま油 砂糖	589 kcal 25.2 g 1.1 g	果物	大豆には、肉に負けない良質なたんぱく質が含まれていて、「畑の肉」とも呼ばれているだけでなく、カルシウムも多く含まれています。	
9 (木)	ごはん	マーボー豆腐 だいこんばのごまいため こざかな	●	豆腐 豚肉 みそ	牛乳 小魚	人参 ねぎ 大根葉	米 玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ	ごま油 油 ごま でんぷん	622 kcal 30.3 g 1.9 g	乳製品	大根は主に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 (金)	ごはん	じゃがいものみそしる ぶたにくのばいにくいため ヨーグルト	● ●	豆腐 油揚げ みそ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ねぎ 小松菜	米 玉ねぎ えのきたけ しめじ 梅干し	油 じゃがいも 砂糖	651 kcal 29.8 g 2.5 g	魚	ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を入れて発酵(はっこう)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。	
13 (月)	ごはん	ちゅうかスープ ぎゅうにくとやさいのスタミナため フルーツあんいんデザート	● ●	鶏肉 豆腐 牛肉 みそ	牛乳	人参 チンゲンサイ ピーマン	米 玉ねぎ もやし 宇部産きくらげ キャベツ しょうが にんにく	ごま油 砂糖 デザート	584 kcal 21 g 1.5 g	卵	中華のデザートによく登場する杏仁(あんいん)とは、杏(あんず)という果実の種のさらに中の部分のことです。	
14 (火)	しょう こくとうパ	ミートソーススパゲティ こまつなサラダ やさいいっぱいドレッシング	●	牛肉 豚肉	牛乳	人参 ピーマン トマト 小松菜	米 玉ねぎ しめじ にんにく もやし 宇部産きゅうり とうもろこし	パン ドレッシング 黒糖 スパゲティ	626 kcal 22.8 g 2.3 g	大豆製品	黒糖は、サトウキビの絞り汁を温め、水分を飛ばして作られます。ミネラルなどの栄養素が多く含まれています。	
15 (水)	ごはん	とうふのみそしる とりのてりやき キャベツのごまずいため	●	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 ハム	牛乳	人参 ねぎ	米 玉ねぎ しめじ しょうが キャベツ	油 じゃがいも ごま 砂糖	639 kcal 28.7 g 2.3 g	乳製品	キャベツは世界最古の野菜の一つで、ヨーロッパ生まれのケールが祖先だったそうです。カリフラワー、ブロッコリーなどもキャベツの仲間です。	

※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	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	
			はし	スプーン	(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			
(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			
16 (木)	むぎごはん	キーマカレー フルーツミックス	●	●	豚肉 牛肉	牛乳	人参	玉ねぎ しょうが グリーンピース にんにく みかん パイナップル おうとう	米 麦 じゃがいも ゼリー	カレールー 油	661 kcal 17.8 g 1.9 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。今日はひき肉を使ったキーマカレーです。
17 (金)	ごはん	かきたまじる しろみぎかなのチリソース	●	●	卵 豆腐 かまぼこ ホキ	みそ 牛乳	人参 ほうれん草 ピーマン	玉ねぎ えのきたけ たけのこ にんにく	米 でんぷん 砂糖	油	616 kcal 26.6 g 1.9 g	 海藻	白身魚のホキは、タラ目メルルーサ科に分類され、「ほきだら」とも呼ばれます。ニュージーランド周辺の深海に生息している大型の魚です。
20 (月)	ごはん	かんこくふうにくじゃが かいそうナムル れいとうパン	●	●	豚肉 ちくわ ハム	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	にんにく 玉ねぎ もやし 宇部産きゅうり とうもろこし パイナップル	米 こんにやく じゃがいも 砂糖	ごま ごま油	587 kcal 22.7 g 1.1 g	 魚	パイナップルは、形が松の実(松かさ)に似ていて、りんごのようにおいしいことから、松(パイン)の果物(アップル)と名付けられたそうです。
21 (火)	パン りんごジャム	ポークビーンズ メロン	●	●	豚肉 大豆	牛乳	人参 さやいんげん トマト	玉ねぎ しめじ にんにく メロン	パン ジャム じゃがいも 砂糖	油	621 kcal 25 g 2.1 g	 種実	メロンは、すいかと同じ“うり”の仲間です。日本に古くからある「まくわうり」や「白うり」もメロンの仲間です。
22 (水)	なめし	わかめうどん ほうれんそうのたまごとし	●	●	鶏肉 油揚げ かまぼこ 卵 豚肉	牛乳 わかめ	青菜 人参 ねぎ ほうれん草	白菜 キャベツ	米 うどん 砂糖	油	581 kcal 24.1 g 2.4 g	 その他の野菜	【地産地消週間①】22日から28日は地産地消週間です。宇部市産、山口県産の食品が多く使われています。
23 (木)	ごはん	すましじる チキンチキンれんこん	●	●	豆腐 かまぼこ 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ れんこん 枝豆	米 でんぷん 砂糖	油	601 kcal 23.9 g 1.5 g	 果物	【地産地消週間②】チキンチキンれんこんは、山口県で生まれた人気メニュー「チキンチキンごぼう」のアレンジ料理です。
24 (金)	ごはん	あつあげのにも あつやきたまご ピリからきゅうり	●	●	鶏肉 厚揚げ 厚焼き玉子	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ しょうが 宇部産きゅうり	米 じゃがいも こんにやく 砂糖	油 ごま油	656 kcal 26.4 g 1.5 g	 きのこ	【地産地消週間③】県産の卵を使った厚焼き玉子です。卵にはビタミンC以外の全ての栄養素をバランスよく含んでいるので、完全栄養食品と呼ばれています。
27 (月)	ごはん	はもだんごじる たこカツ きんぴら	●	●	はも 豆腐 水たこカツ 豚肉 平天	牛乳	人参 ねぎ さやいんげん	玉ねぎ しいたけ れんこん	米 でんぷん 砂糖	油 ごま	576 kcal 29.1 g 1.6 g	 海藻	【地産地消週間④】瀬戸内海沿岸は全国でも有数のはもの産地です。今日は県産のはもミンチを使ってはも団子を手作りしています。
28 (火)	パン なつみかんジャム	クリームシチュー わかめサラダ あおじそドレッシング	●	●	鶏肉	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 枝豆 キャベツ 宇部産きゅうり とうもろこし	パン ジャム じゃがいも 小麦粉	バター	651 kcal 23.5 g 2.9 g	 魚	【地産地消週間⑤】県産の夏みかんジャムです。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。
29 (水)	ごはん	ちゅうかに シューマイ むしもやし すじょうゆ	●	●	豚肉 平天 厚揚げ シューマイ	牛乳	人参	玉ねぎ きくらげ キャベツ にんにく たけのこ しょうが 枝豆 もやし	米 砂糖 でんぷん	ごま油	641 kcal 29.3 g 2.2 g	 緑黄色野菜	シューマイは中国の広東省(かんとんしょう)発祥の料理です。野菜や肉などを包んで焼いたのが始まりと言われています。
30 (木)	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 セレクトデザート (ももゼリー、とうにゅうプリンタルト)	●	●	ベーコン チキンカツ	牛乳	人参 パセリ	冬瓜 玉ねぎ しめじ グリーンピース とうもろこし	米 じゃがいも ゼリー タルト	油	662 kcal 22.4 g 3.4 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。

☆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。

