

7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						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・無機質 3群	ビタミン・無機質 4群	炭水化物 5群	脂質 6群		
1 (金)	ごはん	ビーフンスープ ぎゅにくとやさいのみそいため とうにゅうパンナコッタ	●	●	鶏肉 牛肉 みそ	牛乳 牛乳、乳製品 小魚、海藻	人参 人参 ねぎ ピーマン	宇部産たまねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが	米 ビーフン 砂糖 豆乳パンナコッタ		599 kcal 23.1 g 1.7 g	 魚
ビーフンは米から作られた麺です。米はごはんとして食べられるだけでなく、粉状にしてビーフンのような麺に加工されたり、米粉としてパンやケーキなどに使われたり、たくさんの料理に活用されています。												
4 (月)	ごはん	チキンカレー フルーツミックス	●	●	鶏肉	牛乳	人参	宇部産たまねぎ にんにく しょうが みかん パインアップル もも	米 米 ゼリー	油 油 油	645 kcal 19.6 g 1.3 g	 乳製品
フルーツミックスには、パイン、黄桃、りんご、みかんの4種類の果物とゼリーが入っています。												
5 (火)	小パン	なすとひきにくのスパゲティ ぶちぶちサラダ あおじそドレッシング	●	●	牛肉 豚肉	牛乳 パール麺	人参 ピーマン トマト	なす 宇部産たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ 宇部産きゅうり しょうが パインアップル	パン スパゲティ	オリーブオイル	618 kcal 23.4 g 2.6 g	 大豆製品
夏が旬のなすは、暑い国、インドで生まれた野菜です。紫色のもとになっているのは、「ナスニン」という成分で、体の若さを保ってくれるはたらきもあるそうです。												
6 (水)	ごはん	とうがんのうまに いわしのうめに むしとうもろこし	●	●	肉だんご あつあげ いわしの梅煮	牛乳	人参	宇部産たまねぎ とうがん えだまめ とうもろこし しいたけ	米 砂糖		679 kcal 29.0 g 1.6 g	 種実
冬瓜はうりの仲間です。冬瓜のよさは薄味でさっぱりしていることと、その食感なので、暑いこの時期に味わいたい食材のひとつです。												
7 (木)	うめわかめごはん	たなばたじる ほしがたコロクケ コロコロソテー 七夕ゼリー	●	●	豆腐 星型なると ウイナー	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	西岐波産そうめんうり 玉ねぎ えのきたけ えだまめ うめ とうもろこし	米 コロクケ ゼリー	油	688 kcal 249.0 g 2.3 g	 緑黄色野菜
【七夕献立】7月7日は七夕です。平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「索餅(さくべい)」がもとになり、七夕にはそうめんを食べるようになったと言われています。												
8 (金)	ごはん	たまごとコーンのスープ じゃがぶたキムチ れいとうみかん	●	●	卵 ベーコン 豚肉	牛乳	人参 パセリ	宇部産たまねぎ キャベツ とうもろこし しめじ もやし キムチ みかん	米 じゃがいも	油	632 kcal 25.0 g 1.7 g	 海藻
キムチとは、白菜などの野菜と、塩、唐辛子、魚介の塩辛、ニンニクなどを使用した漬物で、ピリ辛な味が食欲をそそる、暑い季節にぴったりの食材です。												
11 (月)	ごはん あじつけのり	なつやさいのみそしる きすのてんぷら えだまめ	●	●	豆腐 油揚げ きすの天ぷら みそ	牛乳	かぼちゃ 味付けのり オクラ	たまねぎ なす えのきたけ えだまめ	米	油	661 kcal 29.6 g 2.3 g	 いも類
きすは夏が旬の魚です。昔はキスゴとよばれていました。脂肪が少なく、たんぱく質を多く含みます。												
12 (火)	パン マーシャルピーンズ	ラビオリスープ ラトウイユ	●	●	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ トマト 宇部産ピーマン	宇部産たまねぎ なす 黄ピーマン にんにく キャベツ ズッキーニ	パン ラビオリ	マーシャルピーンズ オリーブオイル	620 kcal 22.3 g 2.9 g	 大豆製品
ラトウイユは、南フランスの郷土料理です。なすやピーマン、ズッキーニなどをにんにくとオリーブ油で炒めて、トマトを加えて煮込んで作ります。												
13 (水)	ごはん	おきなわそばじる ゴーヤチャンプル れいとうパイン	●	●	豚肉 ベーコン かまぼこ 豆腐 卵 かつおぶし	牛乳	人参 ねぎ にがうり	宇部産たまねぎ もやし パインアップル	米 沖縄そば 砂糖	ごま油	609 kcal 25.2 g 1.6 g	 小魚
ゴーヤは沖縄の代表的な野菜で「ニガウリ」といわれ、その名の通り苦い味が特徴です。ビタミンCが多いので疲れた体を回復させたり、夏バテを防いでくれたりします。												

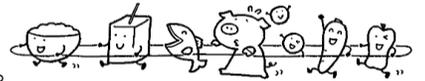
※牛乳は毎日つきます。

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						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	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
(曜日)			はし	スプーン	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
14	ナン	やさいのスープに ドライカレー ヨーグルト			鶏肉 ベーコン 牛肉 豚肉	牛乳、乳製品 ヨーグルト	にんじん ちんげんさい パセリ	宇部産たまねぎ キャベツ しめじ にんにく しょうが	ナン 宇部産じゃがいも パン粉	カレールウ 油脂	600 kcal 26.3 g 2.5 g	 海藻
(木)	ナンは平らに焼いたパンのことで、インドやパキスタンなどのアジアの国で食べられています。パン生地を発酵させて、タンドールというつぼ形の土の釜の内側にはりつけて焼いて作ります。											
15	ごはん	マーボーなす ぎょうざ むしもやし すじょうゆ			豚肉 みそ 豆腐 ぎょうざ	牛乳	にんじん ねぎ	なす 宇部産たまねぎ にんにく しょうが もやし とうもろこし	米 砂糖 でんぷん	ごま油	626 kcal 26.4 g 2.3 g	 果物
(金)	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。											

※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。



楽しい
夏休み



夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気にすごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



元気に
すごそう



暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー(アイスクリーム)、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。



気をつけよう! 夏休みの間食

間食は時間と量を決め、カルシウムや鉄などの不足しがちな栄養素を補えるものを選びましょう。

・時間と量を決めて食べる

・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる

じゃこおにぎり

アルーン入りヨーグルト

・食品表示を見ながら食品を選ぶ

名称○○○○
原材料名○○

エネルギー
たんぱく質

