

# 5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・無機質 3群 4群		炭水化物 5群	脂質 6群		
				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			
1 (月)	ごはん	ワンタンスープ ぶたキムチ あまなつゼリー	●	●	鶏肉 かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キムチ もやし	米 ワンタン皮 ゼリー	油	597 kcal 25.8 g 2.6 g	
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。												
2 (火)	たけのこ ごはん	すましる しろみざかなのてんぷら しおこんぶあえ かしわもち	●	N	豆腐 かまぼこ 白身魚 たら	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	たけのこ たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	米 かしわもち	油	643 kcal 24.4 g 2.9 g	
宇部北部の竹林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。												
8 (月)	ごはん ひじきのり	じゃがいものそぼろに じゃこてんいため	●	N	鶏肉 厚揚げ 平天	牛乳 しらすぼし ひじきのり	にんじん きやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも こんにやく 砂糖	油 ごま油	602 kcal 23.9 g 1.8 g	
じゃがいもは炭水化物だけでなく、ビタミンCも多く含むことから、外国では「大地のりんご」と呼びます。												
9 (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	にんじん ごまつな トマト	たまねぎ 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	630 kcal 28.6 g 3.3 g	
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。												
10 (水)	ごはん	とうふじる ぎょうざメンチカツ きんぴらごぼう	●	N	鶏肉 豆腐 かまぼこ 餃子メンチカツ 豚肉 平天	牛乳	にんじん ほうれんそう きやいんげん	たまねぎ えのきたけ ごぼう	米 こんにやく 砂糖	ごま ごま油	634 kcal 28.8 g 1.9 g	
ごぼうなどの根菜やこんにやくに多く含まれる食物繊維は、お腹の中を掃除して調子をよくしてくれます。												
11 (木)	むぎごはん	ポークカレー コーンサラダ	●	●	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	米 小麦 じゃがいも	油 カレールー ドレッシング	616 kcal 23.1 g 1.6 g	
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。												
12 (金)	ごはん	もずくじる とりにくのレモンしょうゆやき そらまめのしおゆで	●	N	豚肉 豆腐 かまぼこ 鶏肉	牛乳 もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ レモン そらまめ	米 砂糖		585 kcal 28.6 g 1.6 g	
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けました。さやの中はふかふかで、外の寒さから身を守り、栄養を貯める役割があります。												
15 (月)	ごはん	うおそうめんじる シャキシャキそぼろどんぶりのぐ あつやきたまご	●	N	豆腐 魚そうめん 牛肉 豚肉 厚焼き玉子	牛乳	にんじん ねぎ きやいんげん	たまねぎ えのきたけ きりぼしだいこん とうもろこし	米 砂糖		614 kcal 29 g 2.0 g	
卵は、ビタミンC以外のすべての栄養素をバランス良くあわせもっているため、完全栄養食品と言われています。												
16 (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 まぐろ水煮	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ もやし たまねぎ きゅうり とうもろこし	パン 黒糖 スパゲティ	油 ドレッシング	617 kcal 29.0 g 2.6 g	
小松菜は、東京の小松川で栽培されていたことからこの名前がつけました。カルシウムやカロテン、ビタミンC鉄分などが多く含まれています。												

※牛乳は毎日つきます。

## 令和5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					
					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			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	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし	米 砂糖 でんぷん	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類			
17	ごはん	マーボー豆腐 しゅうまい むしもやし すじょうゆ	●	△	豚肉 豆腐 みそ しゅうまい	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし	米 砂糖 でんぷん	穀類、砂糖 いも類	ごま油	635 kcal 29.7 g 1.6 g		魚
(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、豆腐は山口県産の「さちゆたか」という大豆から作られています。													
18	ごはん	とうにゅうみそしる ぶたにくのばいにくいため さくらんぼゼリー	●	●	豆腐 油揚げ 豆乳 みそ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ えのきたけ しめじ うめ	米 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油		637 kcal 29.9 g 2.0 g		果物
(木)	さくらんぼは、花や実の観賞用として江戸時代に日本に入ってきました。実が熟す5~7月頃に雨が少なく夏は涼しい気候を好むため、主に山形県などで栽培されています。													
19	しょうなめし	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 たまご 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう	あおな たまねぎ キャベツ	米 うどん 砂糖	油		601 kcal 30.0 g 2.4 g		その他の野菜
(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、牛肉を甘辛く味付けした肉うどんです。													
22	ごはん	トックいりわかめスープ ビビンバのぐ オレンジ	●	△	鶏肉 牛肉 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ もやし とうもろこし うど わらび みずな しょうが にんにく オレンジ	米 トック 砂糖	ごま ごま油		600 kcal 25.7 g 1.7 g		大豆製品
(月)	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。													
23	パン いちごジャム	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	にんじん アスパラガス	たまねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも 小麦粉 ジャム	バター 油		631 kcal 24.6 g 2.1 g		海藻
(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。													
24	ごはん	じゃがいものみそしる あじのなんばんづけ	●	△	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 あじ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん	油		596 kcal 25.7 g 2.2 g		その他の野菜
(水)	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、味が良いということから付いたと言われる説が有力です。													
25	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 豆腐 牛肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ ピーマン	もやし キャベツ だいこん たけのこ しょうが	米 砂糖	ごま油		608 kcal 28.1 g 1.5 g		いも類
(木)	ヨーグルトは牛乳の成分をそのまま含んでいます。また、生きている乳酸菌を含むため、腸の働きを良くします。													
26	ごはん	あつあげのもの やさいのごまあえ とうにゅうプリン	●	●	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ しょうが キャベツ	米 こんにやく じゃがいも 砂糖 豆乳プリン	油 ごま		619 kcal 22.1 g 1.2 g		海藻
(金)	厚揚げは、豆腐から作られます。豆腐を揚げることで味にコクが出て形が崩れないという、豆腐と油揚げの良いところをあわせもつ食品です。													
30	パンパン	ジュリエンスープ ポテトカップグラタン キャベツのソテー	●	△	ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	パイン たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも ポテトカップ グラタン	オリーブオ イル		685 kcal 21.1 g 2.6 g		魚
(火)	スープの名前にあるジュリエヌとは、フランス語でマッチ棒より細い糸状に切ったものという意味で、フランス料理の切り方の一つです。今日のスープは、野菜を千切りにしています。													
31	ごはん	とりとえのきのスープ すぶた れいとうパン	●	△	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ えのきたけ たけのこ パイン	米 でんぷん 砂糖	油		605 kcal 24.8 g 1.3 g		乳製品
(水)	えのきたけは、ビタミンB1を多く含んでいます。ビタミンB1は水に溶ける性質があるので、汁も残さず食べましょう。													

※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。

