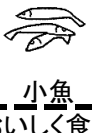


給食献立表

＜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		エネルギー たんぱく質 塩分	
					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		
1	むぎごはん	キーマカレー フルーツミックス	●	●	豚肉 牛肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく みかん パイン もも	米 麦 じゃがいも ゼリー	油 カレールウ	629 kcal 20.3 g 1.4 g	
(木)	麦ごはんの麦は、パンやうどんなどの麺になる小麦粉ではなく、大麦です。大麦には米に不足しているビタミンB1や食物せんいがたくさん含まれています。											
2	ごはん	とうふじる いわしのしょうがに きりぼしだいこんのいために	●	/	豆腐 かまぼこ いわしのしょう が煮 油揚げ 平天	牛乳	にんじん ほうれんそう 小松菜	たまねぎ えのきたけ 切り干し大根	米 砂糖	油	604 kcal 25.2 g 2.1 g	
(金)	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。											
5	ごはん	ビーフンスープ あつあげのあまからいため ヨーグルト	●	●	鶏肉 牛肉 厚揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	チンゲン菜 にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ たけのこ しょうが にんにく りんご	米 ビーフン 砂糖		602 kcal 25.2 g 1.5 g	
(月)	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。											
6	アップルパン	やさいスープ ミートマカロニ ベビーチーズ	●	/	ベーコン 牛肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう パセリ	キャベツ たまねぎ にんにく	アップルパン じゃがいも マカロニ	オリーブオイル デミソース	676 kcal 28.1 g 2.7 g	
(火)	6月頃は宇部市でとれた玉ねぎを使っています。この時期にとれる玉ねぎは「新玉ねぎ」といい、みずみずしく、からみが少なくてやわらかいという特徴があります。											
7	ごはん	おおひら ポテとおこめのささみカツ オレンジ	●	/	鶏肉 厚揚げ 平天 ささみカツ	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう しいたけ オレンジ	米 里 芋 こんにやく 砂糖	油	647 kcal 27.3 g 1.4 g	
(水)	大平は、れんこんや里いもなどの新鮮な季節の野菜や山菜、高野豆腐、鶏肉などのたくさんの具材の入った汁気の多い煮物で、主に岩国市あたりに伝わる、山口県の郷土料理です。「大きな平椀」に入れることから、「大平」と名付けられました。											
8	ごはん	さつまじる キムタクごはんのぐ こくとうビーンズ	●	/	鶏肉 豆腐 みそ 豚肉 黒糖ビーンズ	牛乳	にんじん ねぎ	白菜 ごぼう 大根 キムチ たくあん もやし	米 こんにやく さつまいも 砂糖	油	628 kcal 27.4 g 4.2 g	
(木)	「キムタクごはん」は、長野県の塩尻市でできた、人気メニューです。長野県は伝統的に漬物文化が発達している地域であり、その漬物を子ども達においしく食べてほしいという思いから考えられました。											
9	ごはん	マーボーなす しゅうまい もやしのしおいため	●	/	豚肉 豆腐 みそ しゅうまい	牛乳	にんじん ねぎ にら	なす 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	ごま油	603 kcal 25.6 g 1.8 g	
(金)	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。											
12	カレーピラフ	じゃがいもとベーコンのスープ チキンナゲット チンゲンサイのソテー	●	/	ベーコン チキンナゲット ウインナー	牛乳	にんじん パセリ チンゲン菜	たまねぎ えのきたけ キャベツ とうもろこし	米 じゃがいも		617 kcal 20.7 g 2.8 g	
(月)	"チンゲンサイ"は、中国から伝わってきた野菜です。今から40年くらい前に日本に伝わってきました。チンゲンサイには、ビタミンCやカロテンが多く含まれています。											
13	丸形横割り パン	シェルマカロニとトマトのスープ フッシュバーガー (タラポーションフライ・ むしキャベツ・タルタルソース)	●	/	ベーコン タラポーションフ ライ	牛乳	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも マカロニ	油	648 kcal 27.9 g 2.3 g	
(火)	イタリアでは、小麦粉から作られる製品をまとめて、パスタとよびます。パスタは300種類以上もあるといわれていて、そのひとつがスパゲティです。今日は貝の形をしたパスタの「シェルマカロニ」がスープに入っています。											
14	ごはん	みそしる さばのしおやき くきわかめあえ	●	/	豆腐 油揚げ みそ さばの塩焼き	牛乳 わかめ 茎わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ 大根 ぶなしめじ キャベツ きゅうり	米		603 kcal 29.7 g 2.6 g	
(水)	さばは、いわしやさんまと同じ青魚と呼ばれる種類の魚で、DHAやEPAなど体によい脂(あぶら)を豊富に含んでいます。さばの脂には、血液をサラサラにする効果や脳の働きをよくする効果があります。											
15	ごはん	ハヤシライス やさいとささみのサラダ アセロラゼリー	●	●	牛肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム グリーンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	米 ゼリー	油 ハヤシルウ デミソース	635 kcal 22.0 g 2.1 g	
(木)	アセロラは、直径2センチから3センチくらいのさくらんぼのような赤い実の果物です。りんごのような香りがして、少し酸っぱいのが特徴です。											
16	ごはん	かんこくふうじゃが チヂミ むしもやし すじょうゆ	●	/	豚肉 ちくわ 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく もやし	米 じゃがいも 砂糖 こんにやく チヂミ	ごま ごま油	630 kcal 22.1 g 1.2 g	
(金)	「チヂミ」は水で溶いた小麦粉に、野菜や魚介類などを加え、鉄板でうすく焼いたもので、日本のお好み焼きのような料理です。											

※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		エネルギー たんぱく質 塩分		
					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			
19	ごはん	おやこどん わかめときゅうりのあまずに ゆずきちゼリー	●	●	鶏肉 卵 かまぼこ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ	米 砂糖 ゼリー		604 kcal 24.4 g 2.2 g		大豆製品
(月)	【地産地消週間①】19日から23日は、宇部産や山口県産の食材をできるだけたくさん取り入れて献立を考えた『地産地消週間』です。山口県は海や山に囲まれた自然豊かなところですよ。お米や野菜、魚などのいろいろな食材が収穫されています。地元でとれた食材を味わいましょう。												
20	パン	とうにゆうスープ とりにくのハーブやき ひがしきわさんミニトマト	●	／	ベーコン 豆乳 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう ミニトマト バジル	たまねぎ	パン りんごジャム じゃがいも	油 オリーブオイル	682 kcal 28.5 g 2.2 g		きのこ
(火)	【地産地消週間②】給食に出る、パンやうどんは、山口県内でとれた「せときらら」という小麦から作った小麦粉を使っています。小麦は11月頃種をまき、6月頃に収穫されます。その小麦は県内の製粉所で、小麦粉に加工されました。												
21	小ごはん	わかめうどん ぶたにくとやさいのいためもの	●	／	鶏肉 油揚げ かまぼこ 豚肉	牛乳 わかめ のり	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし	米 うどん 砂糖	油	609 kcal 28.0 g 2.1 g		いも類
(水)	【地産地消週間③】わかめは、海のそこに根をはって育つ、海藻です。ももとの色は青みがかった茶色ですが、加熱によって緑に変わります。塩をまぶして売っているわかめも、乾燥して売っているわかめも実は一度ゆでてあります。												
22	ごはん	みそしる ひじきごはんのぐ あつやきたまご	●	／	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 あつやきたまご	牛乳 わかめ ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ	米 じゃがいも 砂糖	油	612 kcal 26.1 g 2.6 g		その他の野菜
(木)	【地産地消週間④】ひじきは、骨や歯を丈夫にしたり、イライラをおさえたりするカルシウムをたくさん含んでいます。また、昆布やごまよりも鉄分を多く含んでいます。												
23	ごはん	おのちやめんじる チキンチキンレンコン こざかな	●	／	豆腐 油揚げ かまぼこ 鶏肉	牛乳 小魚	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ れんこん 枝豆	米 でんぶん 小野茶麺 砂糖	油	684 kcal 27.8 g 2.1 g		果物
(金)	【地産地消週間⑤】小野茶麺汁に入っている小野茶麺は、宇部の小野地区で作られた小野茶をねりこんで作った麺です。小野地区には大きな茶園(ちやえん)があります。ひとつの地区にこれほど集まっているのは珍しく、西日本でもっとも大きな茶畑と言われているそうです。												
26	ごはん	ちゅうかスープ はるまき ナムル	●	／	豚肉 豆腐 かまぼこ 春巻き	牛乳	にんじん ねぎ にら	キャベツ 大根 もやし	米 砂糖	油 ごま ごま油	611 kcal 19.5 g 1.6 g		かいそう
(月)	春巻きは中国料理の点心の一つで、豚肉、たけのこ、しいたけなどを炒め、小麦粉で作った皮で包み、油で揚げたものです。昔、立春に新芽を出す野菜を使っていたことから「春巻き」と名付けられたそうです。												
27	パン	クリームシチュー コロコロソテー メロン	●	●	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース とうもろこし 枝豆 メロン	パン はちみつ じゃがいも 小麦粉	バター マーガリン 油	707 kcal 25.8 g 2.1 g		大豆製品
(火)	メロンは初夏の果物で、香りがよく、消化もよいので生で食べるのが一番です。メロンの網目模様は、皮よりも中身の成長が早いいため皮にひびが入り、そのひびから液がしみ出て、それが固まってすじになるといわれています。												
28	ごはん	かきたましる ぶたにくのみそいため うまかってん	●	／	卵 豆腐 かまぼこ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜 ねぎ	えのきたけ たまねぎ しいたけ キャベツ	米 砂糖	ごま 油 うまかってん	606 kcal 29.6 g 1.6 g		魚
(水)	豚肉のみそ炒めに使っている「みそ」は大豆を原料としているので、重要なたんぱく質源です。発酵によってたんぱく質が消化吸収されやすくなっており、食べ物の中で栄養効果のよいもののひとつです。												
29	ごはん	コーンスープ ハンバーグ なすのイタリアンソース	●	／	ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん ほうれんそう ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし なす 黄ピーマン ぶなしめじ にんにく	米 砂糖	オリーブオイル	592 kcal 21.5 g 1.2 g		卵
(木)	なすのイタリアンソースは、なす、ピーマン、トマトなど夏に収穫される夏野菜をたくさん使った献立です。夏野菜は水分がたっぷり含まれているので、汗をたくさんかく、これからの季節にピッタリです。												
30	ごはん	にくだんごのうまに れんこんのしおいため オレンジ	●	／	肉だんご 厚揚げ 豚肉	牛乳 ふりかけ	にんじん さやいんげん	たまねぎ えだまめ れんこん オレンジ	米 じゃがいも こんにやく 砂糖	油	599 kcal 21.9 g 1.4 g		乳製品
(金)	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が多く、ビタミンCが十分に摂れていることで、白血球の働きが活発になり、免疫力が高まります。												

※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。

☆山口県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

