






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		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			
					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 (金)	ごはん	すましじる ごもくずしのぐ てりやきチキン ひなあられ	●	△	豆腐 鶏肉 かまぼこ あなご 油揚げ 照り焼きチキン	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ ごぼう れんこん しいたけ かんぴょう	米 砂糖 ひなあられ		641 kcal 28.6 g 2.2 g		種実
【ひなまつり献立】ひなまつりは、季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。ひなまつりには、桃の花やひな人形をかざり、さまざまな願いが込められた料理やお菓子を食べて厄(やく)を払います。													
4 (月)	むぎごはん	カレーライス とんかつ コーンキャベツ	●	●	牛肉 ヒレカツ ベーコン	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 キャベツ とうもろこし	米 麦 じゃがいも	油 カレールー	673 kcal 25.2 g 1.7 g		かいそう
カレー粉には何種類ものスパイスが使われています。このスパイスが食欲を増進させたり、血液の流れをよくしたりする働きがあります。今日はカツカレーにして食べましょう。													
5 (火)	しょうパン	ミートソーススパゲティ ぷちぷちサラダ ミルクコーヒー	●	△	牛肉 豚肉	牛乳 パール麺	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	パン はちみつ スパゲティ ミルク	マーガリン オリーブオイル	634 kcal 25.0 g 2.1 g		大豆製品
ぷちぷちサラダの中に入っている、キラキラして噛むとプチプチするものは、海藻から作られるパール麺です。													
6 (水)	ごはん	ぎゅうどん ささみのごまあえ いちごとみかんのゼリー	●	●	牛肉 ささみフレーク	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ ごぼう キャベツ レモン	米 こんにやく ふ 砂糖 ゼリー	ごま	572 kcal 21.7 g 1.9 g		魚
鶏肉はたんぱく質やビタミンAを含んでいて、ほかの肉に比べてあっさりとした味で食べやすいというよさがあります。中でも「ささみ」という部位は、たんぱく質が多く含まれています。													
7 (木)	ごはん	コンソメスープ ようふうチキンれんこん オレンジ	●	△	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ 白菜 れんこん 枝豆 オレンジ	米 でんぷん 砂糖	油	645 kcal 22.6 g 1.5 g		きのこ
今日のチキンチキンれんこんは普段の和風の味付けではなく、ケチャップなどの調味料を使って洋風に仕上げました。													
8 (金)	ごはん	とうにゅうみそしる いわしのしょうがに きりぼしだいこんのあまずに	●	△	豆腐 豆乳 油揚げ みそ ちくわ いわしのしょうが が煮	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ えのきたけ 切り干し大根	米 じゃがいも 砂糖	ごま 油	619 kcal 25.8 g 2.7 g		果物
豆乳もみそも大豆からできる食品なので、とても相性が良く、みそ汁に豆乳を入れると味がまろやかになり、塩分も控えめにする事ができます。													
11 (月)	ごはん	はるさめスープ ぶたキムチ りんご	●	△	鶏肉 かまぼこ 豚肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ キムチ もやし りんご	米 春雨	油	570 kcal 25.0 g 2.4 g		乳製品
キムチは韓国を代表する漬物です。白菜のキムチが有名ですが、きゅうりや大根などのキムチもあります。													
12 (火)	こくとう パン	クリームシチュー やさいとツナのサラダ おのちやムース	●	●	鶏肉 まぐろ水煮	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり とうもろこし	パン 黒糖 じゃがいも 小麦粉 ムース	バター 油 ドレッシング	714 kcal 26.9 g 2.1 g		緑黄色野菜
クリームシチューは鶏肉などの肉と、じゃがいも、たまねぎ、にんじんなどの野菜を煮込み、ホワイトソースを加え、牛乳やスープでのばして仕上げた料理です。給食ではホワイトルウも小麦粉、バター、牛乳を使って手作りしています。													
13 (水)	ごはん	やさいスープ てりやきハンバーグ コロコロソテー	●	△	ベーコン ハンバーグ ウインナー	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ とうもろこし 枝豆	米 じゃがいも	油	599 kcal 22.4 g 1.7 g		いも類
ハンバーグは、ドイツの都市のハンブルグから名前が付けられ、牛肉を使う料理です。日本に伝えられてから豚肉や鶏肉が使われ、照り焼きなどの味付けが生まれました。													

※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	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		
14 (木)	ごはん	ぶたじる そぼろごはんのぐ いちご	●	△	豚肉 みそ 鶏肉 卵	豆腐 牛乳	にんじん ねぎ 高菜	白菜 ごぼう 大根 いちご	米 こんにやく さつまいも 砂糖		610 kcal 28.2 g 2.4 g		種実
<p>そぼろごはんの“そぼろ”とは、細かくぼろぼろにするという意味で、ひき肉や魚の身をほぐしたもの、炒りたまごのことです。</p>													
15 (金)	しょういりこ なめし	かきあげうどん (かやくうどん ・かきあげ) やさいのごまいため	●	△	鶏肉 油揚げ かまぼこ 平天	牛乳 いりこ	青菜 にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ キャベツ 野菜かきあげ	米 うどん 砂糖	油 ごま	618 kcal 22.2 g 2.5 g		たまご
<p>かき揚げとは、小さく切った魚介や野菜などを小麦粉を溶いた衣でまとも、油で揚げた天ぷらの一つです。今日はどうどんと一緒に、かき揚げうどんとして食べましょう。</p>													
18 (月)	ごはん	ハヤシライス かいそうサラダ おいわいケーキ	●	●	牛肉	牛乳 海藻	にんじん	たまねぎ 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 おいわいケーキ	油 ハヤシルウ デミソース ドレッシング	692 kcal 22.0 g 2.1 g		魚
<p>牛肉は、体をつくる材料となる大切な栄養素の「たんぱく質」が多いほか、血をつくるための「鉄分」も多く含まれています。</p>													
21 (木)	ごはん	マーボー豆腐 しゅうまい ナムル	●	△	豚肉 豆腐 みそ しゅうまい	牛乳	にんじん ねぎ にら	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 ごま	645 kcal 29.7 g 1.9 g		果物
<p>もやしは、大豆などのいろいろな豆や大根などの種を水につけ、暗いところで芽を出させます。発芽(はつが)することで、豆には少ないビタミンCが多く含まれています。</p>													
22 (金)	ごはん	だいずとやさいのもの さばのしおやき オレンジ	●	△	鶏肉 大豆 厚揚げ うずら卵 平天 さばの塩焼き	牛乳	にんじん いんげん	大根 オレンジ	米 里芋 こんにやく 砂糖		675 kcal 32.9 g 1.5 g		その他の野菜
<p>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。</p>													
25 (月)	ごはん	わかめスープ タッカルビ カップdeヤクルト	●	●	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ カップdeヤクルト	にんじん ねぎ	もやし 大根 キャベツ たまねぎ しょうが にんにく りんご	米 さつまいも	ごま ごま油	593 kcal 22.2 g 1.5 g		たまご
<p>タッカルビは、鶏肉と野菜を使った韓国料理のひとつです。料理名の「タッ」は韓国語で鶏肉を意味します。韓国では大きな鍋に具材を入れて、みんなでつつきあって食べます。</p>													

※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。



春休みのすごし方

春休みを楽しくすごすために、早起き、早寝を心がけ、朝はしっかりと朝ごはんを食べるようにして1日を元気にスタートさせましょう。自分や家族のために朝ごはんをつくってみるのもよいかもしれません。そのほか、食の自立に向けて、新しい学年や進学先で挑戦したいことなどの目標を立てるなどして計画的にすごしましょう。

