

令和7年 4月分

学校給食予定献立表(小学校)

宇部市学校給食センター

日にち	主食	おかず	使われている食品						エネルギー	家庭で とりたい 食品	持って くるもの
			(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		(kcal)		
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(g)		
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	塩分 (g)		
9 水	ごはん	ハヤシライス フルーツミックス	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく もも みかん パイン	こめ じゃがいも ぶどうゼリー りんごゼリー	ハヤシルウ	577 19.2 1.7		スプーン
10 木	ごはん おかかふりかけ	すましじる さわらのなんばんづけ	とうふ かまぼこ さわら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ えのき	こめ さとう	あぶら	578 24.6 1.9		はし
11 金	ごはん	ちゅうかどんのぐ パンサンスー	ぶたにく かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ たけのこ もやし きゅうり しょうが にんにく	こめ でんぶん はるさめ さとう	ごまあぶら	543 23.9 2.6		はし
14 月	ごはん	しんたまねぎのみそしる チキンチキンごぼう	とうふ みそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのき ごぼう えだまめ	こめ さとう	あぶら	646 25.0 2.0		はし
15 火	小パン りんごジャム	ナポリタンスパゲティ はるやさいのサラダ	ぶたにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト アスパラガス	たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	パン りんごジャム スパゲティ	あぶら ドレッシング	622 27.7 2.6		はし
16 水	ごはん	チキンカレー キャベツのソテー おいわいいちごゼリー	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも いちごゼリー	カレールウ あぶら	628 19.7 1.6		スプーン
17 木	ごはん	もずくじる さばのおろしに ぶたにくとごぼうのいりに	とうふ かまぼこ とりにく ぶたにく さばのおろしに	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ ごぼう	こめ こんにやく さとう	あぶら	583 27.9 1.8		はし
18 金	ごはん	マーボーどうふ ぎょうざ もやしのしおいため	ぶたにく とうふ みそ ぎょうざ とりにく	ぎゅうにゅう	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	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら	587 24.1 1.5		はし
21 月	ごはん	はるさめスープ ビビンバのぐ はちみつレモンゼリー	ぶたにく ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	たまねぎ しいたけ さんさい もやし しょうが にんにく	こめ はるさめ さとう はちみつレモンゼリー	ごま ごまあぶら	607 20.6 1.6		はし スプーン
22 火	パン いちごジャム	キャベツのスープ メンチカツ オレンジ	ベーコン メンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ オレンジ	パン いちごジャム	あぶら	629 21.3 2.4		はし
23 水	小ごはん	にくうどん れんこんきんぴら	ぎゅうにく あぶらあげ かまぼこ ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ れんこん	こめ うどん さとう	ごま あぶら こんにやく	577 26.0 1.8		はし
24 木	ごはん	かんこくふうにくじゃが こんぶサラダ	ぶたにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく だいこん もやし とうもろこし	こめ じゃがいも さとう	ごま ドレッシング	568 22.4 1.4		はし
25 金	ごはん	じゃがいものみそしる いわしのうめに やさしいおかかいため	とうふ みそ あぶらあげ いわしのうめに	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えのき たまねぎ キャベツ もやし	こめ じゃがいも	あぶら	578 24.2 2.3		はし
28 月	ごはん	すいぎょうざのスープ シャキシャキそぼろどんのぐ	すいぎょうざ だいずミート ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん しょうが	キャベツ もやし しろネギ きりぼしだいこん たまねぎ とうもろこし	こめ さとう	あぶら	552 21.3 1.6		はし
30 水	ごはん	わかたけじる しろみさかなのこうみてんがら ごまあえ	とうふ ちくわ かまぼこ しろみさかなのこうみてんがら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たけのこ たまねぎ キャベツ	こめ さとう	あぶら ごま	579 24.8 1.7		はし

*牛乳は毎日つきます。

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。



給食では旬の食材を取り入れていますが、骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されてしまいます。

食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。

また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出ることがあります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。





4月給食だより

宇部市学校給食センター

ピカピカな新入生を迎え、新年度がスタートしました。みなさん、ご入学・ご進級おめでとうございます。
本年度も、安全・安心で、おいしい給食作りに努めていきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。



❖毎月の予定献立表❖



< 主食 (ごはん・パン) >

ごはんは、宇部産のお米「ヒノヒカリ」を使用しています。
パンは、山口県産の米粉と小麦粉を使った、100%山口県産のパンです。
ごはんは週に4回、パンは週に1回(火曜日)です。

< おかず (主菜・副菜) >

煮物、汁物、炒め物、揚げ物、焼き物、和え物など様々な調理方法により、バラエティに富んだメニューになるよう心がけています。
また、旬の食材や地場産物、郷土料理や行事食を積極的に取り入れています。

< 家庭で補ってほしい食品 >

家庭で補ってほしい食品を示しています。朝食や夕食作りでご活用ください。

日にち	主食	おかず	使われている食品							エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品	持って くるもの
			(たんぱく質)		(ビタミン)		(エネルギーのもとになる)					
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(g)			
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	塩分 (g)			
9 水	ごはん	ハヤシライス フルーツミックス	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく もも みかん パイン	こめ じゃがいも ぶどうゼリー りんごゼリー	ハヤシルウ	5 7 7 1 9. 2 1. 7		スプーン しゅじつるい	

< 栄養バランス >

その日に使う食品を、栄養面からグループ分けをして示しています。
毎日見ることで、食品群や五大栄養素についての学習にもつながります。

< 栄養価 >

その日のエネルギー量・たんぱく質量・塩分量を示しています。
生活習慣病の予防のため、子どもの頃から日常生活の中で減塩の意識を高めてほしいと思ひます。

< 持ってくるもの >

宇部市では、マイはし
マイスプーンを推進して
います。献立表をよく見
て、準備しましょう。

～非常用食品「救給カレー」について～

機器の故障等により給食が提供できない
時や災害時等の非常食として、非常用食品
「救給カレー」を配備しています。
ごはんも入っていて、そのまま食べること
ができます。

< 原材料名 (アレルギー特定原材料等28品目不使用) >

野菜 (スイートコーン、じゃがいも、人参、たまねぎ、しめじ)、
うるち米、トマトジュース、植物油、粉あめ、たまねぎエキス、
カレーパウダー、食塩、酵母エキス、香辛料、水

宇部市学校給食センターについて紹介します！



↑食材は3回洗います



↑大きな釜で調理します



みなさんの給食は、西岐波にある「宇部市学校給食センター」で作っています。

配送している学校は、小学校5校・中学校5校の計10校あり、
合計で約3900食です。

献立は、給食センターの栄養教諭2名が作成します。

旬の食材や、地元の食材をたくさん取り入れたり、行事と関わり
のあるメニューを取り入れたり、みなさんに楽しみにしてもらえ
るようなメニュー作りを心がけています。

センターでは、約30名の調理員さんが給食を調理しています。

安全で安心な給食が届けられるよう、力を合わせてがんばります。

