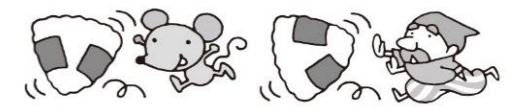




令和3年10月給食献立予定表

下関市立宇賀小学校



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1食分 たんぱく質 お家でとろう
1金	ごはん 牛乳 ごもくうどん たまごやき ☆ぶどう	鶏肉, かまぼこ, 油揚げ, 卵焼き	牛乳	米, 強化米, うど ん, 砂糖		にんじん, ねぎ しいたけ, たまね ぎ, たけのこ, ぶ どう		617 kcal 22.5 g 葉物野菜
4月	ごはん 牛乳 ☆とり肉とこんにゃくのごみそに うめかつおあえ	鶏肉, 生揚げ, う ずら卵, 赤みそ, 白みそ, かつおぶ し	牛乳	米, 強化米, さと いも, 砂糖	ごま, 油	にんじん, さやい んげん, こまつな	こんにゃく, だい こん, ごぼう, れ んこん, キャベ ツ, もやし	658 kcal 26.2 g 海そう類
5火	ツナライス 牛乳 やさいのスープに	まぐろ油漬, 豚 肉, 大豆	牛乳	米, 強化米, じゃ がいも	オリーブ油	にんじん, パセ リ	たまねぎ, グリン ピース, エリン ギ, キャベツ, に んにく	605 kcal 23.8 g 緑黄色野菜
6水	おやこどんぶり 牛乳 ごまあえ バナナ	鶏肉, 鶏卵, かま ぼこ	牛乳	米, 強化米, 砂糖	油, ごま	にんじん, ねぎ, ほうれんそう	しらたき, たまね ぎ, えのきたけ, キャベツ, もや し, バナナ	633 kcal 25.9 g 魚介類
7木	アップルパン 牛乳 ☆きのこのスパゲティ キャベツのレモンサラダ	ベーコン, いか	牛乳	アップルパン, ス パゲッティ, 砂糖	オリーブ油, 油	にんじん, ほうれ んそう	たまねぎ, しいた け, エリンギ, しめ じ, えのきたけ, に んにく, キャベツ, きゅうり, とうも ろこし, レモン	616 kcal 25.4 g 種実類
8金	ごはん/牛乳 とうふのみそじる とり肉とレバーのあまからに ゆかりあえ ブルーベリーゼリー	豆腐, 油揚げ, 麦 みそ, 鶏肉, とり レバー, 竜田揚げ, かつおぶし	牛乳	米, 強化米, 砂糖, ブルーベリーゼ リー	油	こまつな, ゆかり	だいこん, えのき たけ, しょうが, にんにく, もやし, し, キャベツ	671 kcal 26.5 g いも類
11月	ごはん 牛乳 さかなそうめんじる さばのみそに こんにゃくのきんぴら	魚そうめん, さば のみそ煮, 豚肉, さつま揚げ	牛乳	米, 強化米, 砂糖	ごま, ごま油	にんじん, ほうれ んそう, さやいん げん	たまねぎ, しめ じ, こんにゃく, ごぼう	646 kcal 24.1 g 大豆製品
12火	ごはん 牛乳 はっぼうさい やきぎょうざ オレンジ	豚肉, うずら卵, ぎょうざ	牛乳	米, 強化米, 砂糖, でんぶん	油, ごま油	にんじん, チンゲ ンサイ	キャベツ, たまね ぎ, たけのこ, し いたけ, オレンジ	660 kcal 23.6 g 乳製品
13水	ぎゅうめし 牛乳 とうふじる こあじのてんぷら ミニトマト	牛肉, 豆腐, かま ぼこ, 小あじ天ぶ ら	牛乳	米, 強化米, 砂糖	油	にんじん, ほうれ んそう, ミニトマ ト	しらたき, たまね ぎ, ごぼう, グリ ンピース, えのき たけ	613 kcal 26.0 g 種実類
14木	パン 牛乳 パスタスープ チリコンカン	ベーコン, 牛肉, 豚肉, いんげん 豆, ひよこ豆, 大 豆	牛乳	パン, マカロニ, じゃがいも, 砂 糖, 小麦粉	オリーブ油	にんじん, ほうれ んそう	キャベツ, セロ リー, しめじ, た まねぎ, グリン ピース, にんにく	605 kcal 24.8 g 魚介類
15金	シーフードカレーライス 牛乳 かいそうサラダ	いか, 大豆, 豆乳	牛乳, 海そうサラ ダ, わかめ	米, 強化米, 麦, じゃがいも, カ レールウ, 砂糖	油	にんじん	たまねぎ, にんに く, しょうが, グ リンピース, だい こん, きゅうり, とうもろこし	658 kcal 21.3 g 緑黄色野菜
18月	☆秋のかおりごはん 牛乳 はんぺんじる ★さいきょうはもフライ ☆りんご	鶏肉, 油揚げ, はん ぺん(卵なし), 西京はもフライ	牛乳	米, 強化米	栗, 油	にんじん, ほうれ んそう	しめじ, えだま め, たまねぎ, り んご	630 kcal 23.9 g 海そう類
19火	ごはん 牛乳 ●けんちょう ●はすのさんばい のりつくだに(県産)	豆腐, 油揚げ, 鶏 肉	牛乳, のり佃煮	米, 強化米, さと いも, 砂糖	油, ごま	にんじん	こんにゃく, だい こん, しいたけ, れんこん	627 kcal 23.5 g 緑黄色野菜

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1食分 たんぱく質 お家でとろう
20水	ごはん 牛乳 かきたまじる さばのりきゅうやき おかかあえ	鶏卵, かまぼこ, さば, かつおぶし	牛乳	米, 強化米, でん ぶん, 砂糖	ごま	こまつな, にんじ ん	たまねぎ, しい たけ, しょうが, に んにく, キャベ ツ, きゅうり	606 kcal 26.6 g 乳製品
21木	パン いちごジャム 牛乳 ☆さけボールとさつまいものクリームに わかめとだいこんのサラダ	さけボール, ペー コン, 豆乳	牛乳, チーズ, わ かめ	パン, いちごジャ ム, さつまいも, ホワイトルウ, 砂 糖	油	にんじん, 水菜	たまねぎ, エリン ギ, グリンピー ス, だいこん, と うもろこし	666 kcal 22.7 g 果物
22金	ごはん 牛乳 にくじゃが ひじきのマヨネーズあえ	牛肉, さつま揚 げ, 生揚げ, まぐ ろ水煮	牛乳, ひじき	米, 強化米, じゃ がいも, 砂糖	油, ごま, マヨ ネーズ(卵なし)	にんじん, ほうれ んそう	たまねぎ, しら たき, グリンピー ス, キャベツ	691 kcal 24.7 g 根菜類
25月	ごはん 牛乳 ●だんごじる ●とりてん ●かぼすあえ	豚肉, 油揚げ, 麦 みそ, 鶏肉, 鶏卵, かつおぶし	牛乳	米, 強化米, 平め ん, さといも, 小 麦粉, 砂糖	油	にんじん, ねぎ	だいこん, はくさ い, ごぼう, しめ じ, しょうが, に んにく, キャベツ, きゅうり, かぼす	686 kcal 26.4 g 緑黄色野菜
26火	ごはん 牛乳 ヤーコンめんじる まつかぜやき しおこんぶあえ	鶏肉, 豚肉, 豆腐, 大豆, 鶏卵, 赤み そ, 白みそ	牛乳, 塩昆布	米, 強化米, ヤー コンめん, パン 粉, 砂糖	ごま	にんじん, ねぎ	たまねぎ, しい たけ, しょうが, キャベツ, きゅう り	656 kcal 26.3 g 緑黄色野菜
27水	ごはん 牛乳 ちゅうかふうコーンスープ くじらのソースいため	鶏卵, 豆腐, 鯨肉	牛乳	米, 強化米, でん ぶん, 砂糖	油	にんじん, チンゲ ンサイ, ビーマン	とうもろこし, た まねぎ, えのきた け, たけのこ, し ょうが	610 kcal 24.7 g 豆類
28木	こくとうパン 牛乳 ポークピーズ ☆かきのサラダ	豚肉, ベーコン, 大豆	牛乳	黒糖パン, じゃが いも, 砂糖	油	にんじん	たまねぎ, グリン ピース, エリン ギ, かき, だいこ ん, きゅうり	675 kcal 27.4 g 緑黄色野菜
29金	ごはん 牛乳 ☆さといものみそじる さかなのみじやき いそかあえ	豆腐, 油揚げ, 麦 みそ, ホキ	牛乳, のり	米, 強化米, さと いも, 砂糖	マヨネーズ(卵 なし)	ねぎ, にんじん, こまつな	だいこん, しめ じ, キャベツ	587 kcal 23.9 g 果物

※目の愛護デー(10日) 8日(金) ●山口県の料理 19日(火)
 ※十三夜 18日(月) ●大分県の料理 25日(月)
 ※くじら給食 27日(水) ★県産品利用促進事業(西京はも) 18日(月)
 ☆季節の料理・食べ物

お魚にあるすぐれた栄養



DHA (ドコサヘキサエン酸)
 人間の脳の神経をつくる大切な栄養です。また、脳の働きを活発にします。マグロ、ブリ、サバ、さんま等に多く含まれています。

タウリン
 疲れをとる働きや血管をきれいにしようとする力をもっています。また、目によい働きがあります。貝、たこ、いか、さんま等に多く含まれています。



カルシウム
 骨や歯が強くなり、精神が安定し、抵抗力が強まります。まるごと食べられる小魚には多量のカルシウムが含まれていると同時に、カルシウムの働きに必要なビタミンDやマグネシウムも豊富です。

EPA (エイコサペンタエン酸)
 血液をサラサラにし、体の中のいらぬ脂分を排泄する働きがあります。高血圧などの生活習慣病を予防します。イワシ、サバ、さんま等に多く含まれています。

ビタミン
 ビタミンという野菜を連想しますが、魚もビタミンの宝庫です。血合い肉や皮、内臓の部分にも多く含まれています。

魚を食べて、脳力アップ

DHA(ドコサヘキサエン酸)は、魚の油に多く含まれています。脳や神経の伝達物質に関わり、記憶や学習能力が高まる効果があるとされています。また、目の動きを良くし、ストレスを緩和する効果もあります。魚料理は、受験生に嬉しいご馳走ですね。



