

＜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 1群	無機質 2群	ビタミン・無機質 3群	無機質 4群	炭水化物 5群	脂質 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		
2 (月)	ごはん	はるさめスープ ホイコーロー とうにゅうパパロア(みかんソース)	●	●	県産鶏肉 県産かまぼこ 豚肉 みそ	県産牛乳	チンゲンサイ 県産ねぎ 人参	玉ねぎ キャベツ しいたけ しょうが にんにく 市内産たけのこ	市内産米 はるさめ 砂糖 パパロア	ごま油	593 kcal 23.6 g 1.7 g		乳製品
春雨(はるさめ)はじゃがいもやさつまいも、緑豆(りょくとう)から作られます。給食では緑豆春雨を使っています。													
4 (水)	ごはん	とうにゅうみそしる ぎゅうにくごまれんこん りんご	●	△	豆腐 油揚げ 豆乳 みそ 牛肉	県産牛乳	人参 県産ねぎ さいいんげん	白菜 しめじ れんこん りんご	市内産米 じゃがいも こんにやく 砂糖	ごま ごま油	610 kcal 26.6 g 2.0 g		海藻
れんこんは穴が空いていることから、「見通しが良い」とされ、縁起物(えんぎもの)としておせち料理などのお祝い事に使われます。													
5 (木)	むぎごはん	いろいろまめカレー かいそうサラダ	△	●	豚肉 赤いんげん豆 白いんげん豆 いんげん豆 エジプト豆(ひよこ豆)	県産牛乳 かいそう	人参	玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり 枝豆 にんにく しょうが	市内産米 麦 じゃがいも	油 カレールウ ドレッシング	663 kcal 20.7 g 2.2 g		緑黄色野菜
豆には、肉のような体の材料になる「たんぱくしつ」や、野菜のようなお腹を掃除する「食物せんい」が含まれています。													
6 (金)	ごはん	にくだんごのスープに ふかしいも ふりかけ(おかか)	●	△	鶏肉団子	県産牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ 大根	市内産米 じゃがいも さつまいも		591 kcal 20.2 g 1.7 g		卵
さつまいもは、薩摩の国(今の鹿児島県)経由で日本に伝わったことから、「さつまいも」と名前が付けました。													
9 (月)	ごはん	おのちやめんじる ぶたにくとやさいのみそいため おのちやムース	●	●	県産油揚げ 県産かまぼこ 県産豚肉 みそ	県産牛乳	県産人参 県産ねぎ	玉ねぎ 県産しいたけ キャベツ 市内産たけのこ	市内産米 小野茶麺 砂糖 ムース	ごま油 油	622 kcal 24.2 g 1.9 g		果物
【地場産週間①】小野地区でとれるお茶の葉っぱは、小野茶麺や小野茶ムースなどいろいろな食品に加工されています。													
10 (火)	たてわりパン	ジュリエンスープ ウインナー マッシュポテト ケチャップソース	●	△	県産鶏肉 県産ウインナー	県産牛乳	県産人参 ほうれんそう	玉ねぎ キャベツ しめじ	県産パン じゃがいも		650 kcal 26.6 g 3.5 g		種実
【地場産週間②】ジュリエンスとはフランス語で、「せん切り」を意味します。今日はキャベツやにんじんをせん切りにしたスープです。													
11 (水)	ごはん	ぶたにくじゃが しらすいりあつやきたまご ミニトマト(2こ)	●	△	県産豚肉 県産厚揚げ しらす入り厚揚げきたまご	県産牛乳	県産人参 さいいんげん ミニトマト	玉ねぎ	市内産米 じゃがいも こんにやく 砂糖	油	628 kcal 28.7 g 1.6 g		きのこ
【地場産週間③】山口県でとれたしらすと卵を使った厚焼きたまごです。しらすの風味を味わいながらいただきます。													
12 (木)	ごはん	つみれじる たこカツ はなっこりーのいためもの	●	△	県産はも 県産豆腐 県産たこカツ	県産牛乳 県産しらす	県産人参 県産ねぎ 県産はなっこりー	大根 キャベツ 県産もやし 県産しいたけ	市内産米 でんぷん 砂糖	油	593 kcal 26.0 g 1.6 g		果物
【地場産週間④】つみれ汁は、材料をつまんで入れることから名前が付けました。今日は山口県産の「はも」を使っています。													
13 (金)	なめし	ごもくうどん こうやどうふのたまごとじ	●	△	県産鶏肉 県産油揚げ 県産かまぼこ 高野豆腐	県産牛乳 県産わかめ 市内産卵 県産平天	県産人参 菜飯の素 県産ねぎ 小松菜	白菜 県産もやし	市内産米 県産うどん 砂糖	油	596 kcal 25.4 g 2.7 g		その他の野菜
【地場産週間⑤】卵は栄養的にみると、ビタミンCを除くすべての栄養素をバランスよくあわせもった、完全栄養食品です。													
16 (月)	ごはん	マーボーだいこん コーンシュウマイ(2こ) むしもやし すじょうゆ	●	△	豆腐 豚肉 みそ コーンシュウマイ	県産牛乳	人参 県産ねぎ	大根 県産もやし 玉ねぎ しいたけ 市内産たけのこ しょうが にんにく	市内産米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	608 kcal 26.4 g 2.5 g		魚
大根にはたくさんの種類があり、細長いものや丸いものがあります。海外には真っ黒いものや芯まで赤いものもあります。													

※牛乳は毎日つきます。

令和2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 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			
(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			
17	小パン	たらこスパゲティ ぶちぶちサラダ	●	／	たらこ 県産ベーコン	県産牛乳 パール麺	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム しめじ きゅうり ドライパイン	県産パン スパゲティ	油 ドレッシング	633 kcal 23.5 g 2.6 g		海藻
(火)	すけとうだらの卵を「たらこ」といいます。老化防止のビタミンEや皮ふや目を健康にするビタミンB2などいろいろな種類のビタミンが含まれています。												
18	ごはん	とりにくとさといものうまに たことわかめのあまずに ゆかり	●	／	県産鶏肉 厚揚げ 平天 市内産たこ ちくわ	県産牛乳 わかめ	人参 さやいんげん ゆかり	市内産たけのこ 西岐波産れんこん ごぼう キャベツ きゅうり	市内産米 里芋 こんにやく 砂糖	油	595 kcal 26.4 g 1.7 g		卵
(水)	たこには、目や肝臓の働きをよくするタウリンや血液をサラサラにするビタミンEなどの栄養素が多く含まれています。												
19	さつまいも ごはん	すましじる さばのみそに みかん	●	／	豆腐 県産かまぼこ さばのみそ煮	県産牛乳 わかめ	人参 県産ねぎ	玉ねぎ えのきたけ みかん	市内産米 さつまいも		600 kcal 22.0 g 3.0 g		種実
(木)	いも類は、でんぷんが多いだけではなく、ビタミンCや食物せんいも多く含まれ、野菜としての働きもあります。												
20	ごはん	けんちょう くじらのたつたあげ ひじきのいりに	●	／	県産鶏肉 豆腐 油揚げ 鯨の竜田揚げ 平天	県産牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	大根 しいたけ ごぼう 県産れんこん	市内産米 里芋 こんにやく 砂糖 でんぷん	油	647 kcal 31.0 g 2.2 g		果物
(金)	【やまぐち郷土料理の日】山口県の萩・北浦地域では、江戸時代に捕鯨が盛んに行われていました。けんちょう、鯨の竜田揚げは、昔から食べられてきた山口県の郷土料理です。												
24	パン いちごジャム	しらはなまめのポタージュ とりにくのハーブやき コロコロソテー	●	●	県産ベーコン 白花豆ペースト 県産鶏肉 ウインナー	県産牛乳	人参 パセリ バジル	玉ねぎ 枝豆 とうもろこし	県産パン ジャム じゃがいも 油	バター オリーブ油	766 kcal 32.7 g 2.5 g		大豆製品
(火)	白花豆はいんげん豆の仲間、きれいな白い花を咲かせることから名前が付けました。煮豆などでもよく食べられています。												
25	ごはん	なめこのみそしる いわしかぼすレモンに きんぴられんこん	●	／	豆腐 油揚げ みそ 平天 いわしかぼすレモン煮	県産牛乳 わかめ	人参 県産ねぎ さやいんげん	なめこ 玉ねぎ 西岐波産れんこん	市内産米 こんにやく 砂糖	ごま油 ごま	631 kcal 26.0 g 2.3 g		いも
(水)	いわしは1年中どこでも食べられる大衆魚(たいしゅうぎょ)ですが、2～3月の産卵期に向けて準備をする秋は、脂肪が乗っていてとてもおいしい時期です。												
26	ごはん	かきたまじる しろみざかなのチリソース こざかなアーモンド	●	／	県産鶏肉 市内産卵 豆腐 ホキ	県産牛乳 こざかな	人参 県産ねぎ ピーマン	玉ねぎ えのきたけ 市内産たけのこ にんにく	市内産米 でんぷん 砂糖	油 アーモンド	649 kcal 28.1 g 1.8 g		乳製品
(木)	小魚とよばれるものは主にイワシが使われています。頭からしっぽまで全部食べられ、カルシウムがたっぷりとれます。												
27	ごはん	にこみおでん (うずらたまごなし) やさいのごまいため ひじきのり	●	／	県産鶏肉 厚揚げ ちくわ 平天	県産牛乳 昆布 ひじきのり	人参 小松菜	大根 キャベツ	市内産米 里芋 こんにやく 砂糖	ごま 油	579 kcal 24.7 g 1.9 g		果物
(金)	ごまは煎(い)ることで香ようになります。また、細かくすることで消化が良くなります。今日は煎りごまと、すりごまを使っています。												
30	ごはん	とんじる さんまのおかかに りんご	●	／	豆腐 豚肉 みそ さんまのおかかに	県産牛乳	人参 県産ねぎ	ごぼう 大根 しょうが りんご	市内産米 里芋 さつまいも こんにやく		645 kcal 27.2 g 2.4 g		小魚
(月)	りんごには、「ペクチン」という食物せんいが多いので、お腹の調子を整えてくれます。												

※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。

