

＜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				
					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		
1 (火)	小こくとうパン	なすとひきにくのスパゲティ れんこんひじきサラダ ごまドレッシング	●	△	豚肉 牛肉	県産牛乳 ひじき	西岐波産ピーマン トマト 人参	西岐波産なす マッシュルーム 玉ねぎ にんにく れんこん 市内産きゅうり	県産パン 黒糖	オリーブ油 ドレッシング	662 kcal 23.6 g 2.0 g		
黒糖(こくとう)は、サトウキビの絞り汁を温め、水分を飛ばして作られます。ミネラルなどの栄養素が多く含まれています。													
2 (水)	ごはん	よしのじる さばのみそに こまつなのおかかいため	●	△	県産鶏肉 県産豆腐 さばのみそ煮 平天 かつお節	県産牛乳	人参 県産ねぎ 小松菜	玉ねぎ えのきたけ キャベツ	市内産米 油 でんぷん		602 kcal 26.0 g 1.7 g		
吉野汁(よしのじる)は奈良県の郷土料理です。奈良県の吉野では葛(くず)がとれることから、すまし汁に葛(くず)を入れてとろみをつけた汁物を吉野汁とよびます。給食ではでんぷんを入れてとろみをつけています。													
3 (木)	ごはん	コーンスープ キムタクごはんのぐ うまかってん	●	△	県産鶏肉 豚肉	県産牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ とうもろこし 白菜キムチ たくあん 県産もやし	市内産米 じゃがいも 砂糖	ごま油 種実	652 kcal 27.0 g 2.6 g		
うまかってんには、大豆、黒大豆、セサミクラッカー、アーモンド、ひまわりの種、松の実、かたくちいわし、かぼちゃの種、昆布、ごまの10種類が入っています。名前の「てん」は10を意味しています。													
4 (金)	むぎごはん	チキンカレー フルーツミックス	●	△	県産鶏肉	県産牛乳	人参	玉ねぎ 枝豆 にんにく しょうが パイン みかん もも	市内産米 麦 じゃがいも ゼリー	油 カレールウ	673 kcal 19.6 g 2.0 g		
カレールウの形は、日本で約60年前に板チョコを作る技術から、現在のスーパーで売られている形が誕生しました。													
7 (月)	ごはん	はるさめじる いわしのトマトに たくあんときゅうりのごまいため	●	△	県産鶏肉 県産豆腐 県産かまぼこ いわしのトマト煮	県産牛乳 しらす干し	人参 県産ねぎ	玉ねぎ えのきたけ たくあん 市内産きゅうり	市内産米 はるさめ	ごま ごま油	596 kcal 27.4 g 1.5 g		
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。													
8 (火)	パン いちごジャム	ビーフシチュー コーンソテー	●	△	牛肉 県産ベーコン	県産牛乳	人参 ブロッコリー チンゲンサイ	玉ねぎ マッシュルーム にんにく とうもろこし	県産パン ジャム じゃがいも	油 デミグラスソース ビーフシチュー用	672 kcal 23.4 g 2.8 g		
牛肉は、体の材料となる大切な栄養素の「たんぱく質」が多いほか、血を作るための「鉄分」も多くふくまれています。													
9 (水)	ごはん	すましじる とりにくのレモンじょうゆやき ひじきのいりに	●	△	県産豆腐 県産かまぼこ 県産鶏肉 平天	県産牛乳 ひじき	人参 県産ねぎ さやいんげん	玉ねぎ えのきたけ レモン ごぼう 西岐波産れんこん	市内産米 砂糖	油	625 kcal 32.6 g 2.0 g		
レモンがすっぱいのは、疲れをとってくれるクエン酸がたっぷり入っているからです。他にも、ビタミンCが多く含まれていることで有名ですね。													
10 (木)	ごはん	みそしる にくだんごのあまずに ヨーグルト	●	●	県産豆腐 油揚げ みそ 肉団子	県産牛乳 ヨーグルト	人参 県産ほうれん草 西岐波産ピーマン	玉ねぎ えのきたけ たけのこ	市内産米 砂糖 でんぷん	油	624 kcal 26.0 g 2.4 g		
ヨーグルトは牛乳の栄養成分をそのまま含んでいます。また、生きている乳酸菌を含むため、腸の働きをよくします。													
11 (金)	ごはん	ちゅうかスープ チンジャオロース ぶどうゼリー	●	●	豚肉 県産豆腐 牛肉	県産牛乳	人参 にら ピーマン	キャベツ 県産もやし 市内産きくらげ 市内産たけのこ しょうが	市内産米 砂糖 ゼリー	ごま油	616 kcal 25.2 g 1.6 g		
ぶどうは中国語で「ブータウ」と言います。日本に伝わってから「ブドウ」となり、「ぶどう」に変化しました。													
14 (月)	ごはん	とりとえのきのスープ しろみぎかなの パーベキューソース れいとうパイン	●	△	県産鶏肉 県産豆腐 ホキ	県産牛乳	人参 チンゲンサイ	えのきたけ 玉ねぎ にんにく しょうが りんご パイン	市内産米 砂糖 でんぷん	油	589 kcal 25.3 g 1.5 g		
きのこの「えのきたけ」はなめこの一種で、地方によってなめこ、なめたけ、ユキノシタなどとよばれています。													

※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	炭水化物 4群	脂質 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 種類			
15	バター しぼりパン	ラビオリスープ ラタトゥユ	●		県産ベーコン 県産鶏肉	県産牛乳	人参 パセリ トマト 西岐波産ピーマン	玉ねぎ スズキーニ 西岐波産なす 黄ピーマン にんにく	県産パン ラビオリ じゃがいも	バター オリーブ油	641 kcal 22.7 g 2.8 g		海藻
(火)	バターは牛乳から作られ、エネルギーのもととなる脂肪(しぼう)を多くふくんでいます。また、バターの黄色はカロテンの色で、体の中でビタミンAになり目の病気の予防に役立ちます。												
16	わかめ ごはん	ごもくうどん ぶたにくと にらのたまごとじ	●		県産鶏肉 油揚げ 県産かまぼこ 豚肉 市内産卵	県産牛乳 わかめ	人参 県産ねぎ にら	市内産たけのこ しいたけ 玉ねぎ 県産もやし	市内産米 うどん 砂糖	油	581 kcal 25.7 g 2.5 g		種実
(水)	卵は、ビタミンC以外のすべての栄養素をバランスよくふくんでいるため、完全栄養食品といわれています。												
17	ごはん	ハヤシライス かいそうサラダ わふうドレッシング	●		牛肉	県産牛乳 海そう	人参 市内産きゅうり	玉ねぎ キャベツ しめじ エリンギ にんにく グリンピース とうもろこし	市内産米	デミグラスソース ハヤシルウ ドレッシング	617 kcal 20.7 g 2.3 g		いも
(木)	わかめには、体の調子をよくするミネラルがたくさん含まれていて、特に骨や歯を丈夫にするカルシウムや成長に欠かせないヨウ素が多いです。												
18	ごはん	じゃがいものそぼろに しらすいりあつやきたまご ミニトマト(2こ)	●		県産鶏肉 生揚げ 厚焼き玉子	県産牛乳	人参 さやいんげん 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 でんぷん	624 kcal 23.9 g 1.4 g		その他の野菜
(金)	じゃがいもの種類には、でこぼこした形で煮くずれしやすい「男爵(だんしゃく)」と長い形で煮くずれしにくい「メークイン」があります。												
23	ごはん	とうがんのうまに きりぼしだいこんのナムル なし	●		県産鶏肉 生揚げ まぐろ水煮	県産牛乳	人参	冬瓜 玉ねぎ 根深ねぎ しいたけ 切り干し大根 県産もやし 県産梨	市内産米 ごま油 砂糖		573 kcal 24.1 g 1.3 g		緑黄色野菜
(水)	なしは、秋に旬をむかえる果物です。水分を多くふくんでいるため、暑い季節の水分補給におすすめです。												
24	ごはん	もずくじる マーミナチャンプル シークワーサーゼリー	●	デザート用	豚肉 県産かまぼこ 県産豆腐 市内産卵 県産鶏肉	県産牛乳 もずく	人参 県産ねぎ 小松菜	玉ねぎ 県産もやし	市内産米 ゼリー	ごま油	588 kcal 25.7 g 2.0 g		いも
(木)	【沖縄県の料理】郷土料理の「マーミナチャンプル」です。マーミナとは「さっぱり」を、チャンプルとは「炒め物」を意味します。												
25	ごはん	ごまみそに さわらのしおやき きんぴられんこん	●		県産鶏肉 生揚げ みそ さわら 平天	県産牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ ごぼう 県産れんこん	市内産米 こんにやく じゃがいも 砂糖	ごま ごま油 油	687 kcal 31.8 g 1.6 g		乳製品
(金)	こんにやくやごぼう、れんこんなどに多く含まれる食物繊維は、お腹の中の掃除をして調子をよくしてくれます。												
28	ごはん	マーボー豆腐 はるまき むしもやし すじょうゆ	●		県産豆腐 豚肉 みそ 春巻き	県産牛乳	人参 県産ねぎ	玉ねぎ 市内産たけのこ しいたけ しょうが にんにく 県産もやし	市内産米 砂糖 でんぷん	ごま油 油	668 kcal 28.1 g 2.4 g		小魚
(月)	もやしは発芽した芽を食べます。使う種によって緑豆(りょくとう)もやし、大豆もやしなどの名がついています。												
29	パン りんごジャム	ミルクスープ なすのイタリアン	●		県産ベーコン 県産鶏肉	県産牛乳	人参 チンゲンサイ トマト ピーマン	とうもろこし 玉ねぎ なす しめじ 黄ピーマン にんにく	県産パン ジャム じゃがいも	オリーブ油	594 kcal 24.5 g 2.0 g		海藻
(火)	なすの皮の紫色の成分には、目の疲れをとったり、血液をサラサラにする効果があるといわれています。												
30	ごはん	とうにゅうみそしる さんまのみぞれに きりぼしだいこんのごまずいため	●		県産豆腐 油揚げ 豆乳 みそ さんまのみぞれ煮	県産牛乳	人参 県産ねぎ 小松菜	玉ねぎ しめじ 切り干し大根	市内産米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	649 kcal 27.4 g 2.4 g		果物
(水)	秋に旬をむかえるさんまは、刀のような体形をしていることから「秋刀魚」と書きます。体によい脂を多く含んでいます。												

※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。