

〈小学校〉

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
				(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 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		
6 (水)	ごはん	ちゅうかスープ ポークごはんのぐ	●	県産ベーコン 豚肉	県産牛乳	人参 にら 高菜漬け	宇部産キャベツ 県産もやし 玉ねぎ きくらげ	市内産米 砂糖	ごま油	575 kcal 24.6 g 2.2 g	卵
豚肉にはビタミンB1という栄養素が多く含まれていて、疲れを回復してくれる効果があります。											
7 (木)	ごはん	ななくさしらたまごうに さばのしょうがに ゆかりひじき	●	県産鶏肉 県産かまぼこ さばの生姜煮 ちくわ	県産牛乳 ひじき 県産しらす干し	小松菜 宇部産人参 せり 大根菜 ゆかり(赤しそ)	白菜 大根 かぶ	市内産米 白玉団子	ごま 油	617 kcal 27.6 g 1.6 g	果物
古くから1月7日に七草がゆを食べると「無病息災(むびょうそくさい)」といって、1年中病気にならず健康に過ごせるといわれています。給食では食べやすいように雑煮にしています。											
8 (金)	ごはん	はくさいのみそしる チキンチキンごぼう	●	県産豆腐 県産油揚げ みそ 県産鶏肉	県産牛乳 県産わかめ	西岐波産人参 県産ねぎ	白菜 ごぼう 枝豆	市内産米 宇部産じゃがいも でんぷん 砂糖	油	689 kcal 27.6 g 2.3 g	緑黄色野菜
【地産地消週間①】長州黒かしわを使ったチキンチキンごぼうです。黒かしわは、長門市で誕生した山口県のオリジナル地鶏で、歯ごたえがありうま味が強いのが特徴です。											
12 (火)	小パン いちごジャム	やきそばふうスパゲティ こんやさいサラダ	●	県産豚肉 県産かまぼこ	県産牛乳	宇部産人参 ピーマン	宇部産キャベツ 県産もやし ごぼう 県産れんこん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	県産パン ジャム スパゲティ	油 ごま マヨネーズ	662 kcal 24.4 g 2.7 g	海藻
【地産地消週間②】冬に旬をむかえる根野菜には、お腹を掃除する食物繊維がたっぷり含まれています。よくかんでいただきます。											
13 (水)	ごはん	はるさめスープ じゃがぶたキムチ キャンディチーズ(2こ)	●	県産鶏肉 県産かまぼこ 県産豚肉	県産牛乳 チーズ	テンゲンサイ 西岐波産人参	玉ねぎ 県産しいたけ 県産もやし 白菜キムチ	市内産米 はるさめ 宇部産じゃがいも	油	602 kcal 26 g 1.8 g	大豆製品
【地産地消週間③】春雨(はるさめ)はじゃがいもやさつまいも、緑豆(りよくとう)から作られます。給食では緑豆春雨を使っています。											
14 (木)	ごはん	とんじる はものからあげ ちくわとわかめのあまずし	●	県産豚肉 県産豆腐 みそ はもの唐揚げ 県産ちくわ	県産牛乳 県産わかめ	西岐波産人参 県産ねぎ	しょうが ごぼう 西岐波産大根 宇部産キャベツ きゅうり	市内産米 里芋 こんにやく 砂糖	油	624 kcal 28.1 g 2.3 g	果物
【地産地消週間④】山口県の瀬戸内海沿岸は全国でも有数ののはもの産地です。山口県のはもは、「西京はも」として有名で関西地方に多く出荷されています。山口県の美味しい食べ物を味わっていただきます。											
15 (金)	なめし	ちゃんこうどん ひじきのいりに けんさんりんごゼリー	● ●	県産鶏肉 県産かまぼこ 県産油揚げ	県産牛乳 県産ひじき	菜飯の素 人参 県産ねぎ さやいんげん	西岐波産大根 ごぼう 県産れんこん	市内産米 うどん 砂糖 こんにやく ゼリー	油	583 kcal 19.2 g 2.4 g	種実
【地産地消週間⑤】外国には「毎日1個のりんごを食べると医者がいらない」ということわざがあるくらい、りんごにはミネラルや食物繊維が多く含まれています。今日のゼリーには、徳佐でとれたりんごを使っています。											
18 (月)	ごはん	ぎゅうどんぶり ささみのごまあえ にしきわみかん	●	県産牛肉 鶏ささみ	県産牛乳	人参 県産ねぎ 小松菜	玉ねぎ ごぼう 県産もやし レモン みかん	市内産米 こんにやく ふ 砂糖	ごま	593 kcal 25.4 g 1.4 g	魚
牛丼には、県産和牛を使っています。和牛には、黒毛和種、無角和種、あかげ和種、日本短角和種の4つの品種があり、このうち無角和種は山口県だけで飼われている牛です。											
19 (火)	こくとうパン	クリームシチュー ツナとやさいのソテー	●	県産鶏肉 まぐろ水煮	県産牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ しめじ 宇部産キャベツ とうもろこし	県産パン 黒糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	661 kcal 25.2 g 2.5 g	海藻
じゃがいもには、炭水化物だけでなくビタミンCもたくさん入っていることから、外国では「大地のりんご」とも呼ばれています。											

※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				
				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	無機質 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	エネルギー たんぱく質 塩分		
(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			
20 (水)	ごはん	かぶのみそしる いわしのうめに こんにやくのきんぴら	●	豆腐 油揚げ みそ 平天 いわしの梅煮	県産牛乳	人参 県産ねぎ さやいんげん	かぶ	市内産米 宇部産じゃがいも こんにやく 砂糖	ごま 油	621 kcal 25.7 g 2.3 g	 その他の野菜	
こんにやくは、こんにやくいもから作られています。作り方や混ぜるものによって白色や黒色、緑色などに変わります。												
21 (木)	むぎごはん	ふゆやさいかレー わかめサラダ	●	豚肉	県産牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ かぶ にんにく しょうが 宇部産キャベツ きゅうり	市内産米 麦 じゃがいも	カレールー 油 ドレッシング	626 kcal 21 g 1.8 g	 大豆製品	
冬野菜カレーには、冬が旬の野菜のかぶやブロッコリーが入っています。かぶとブロッコリーは同じアブラナ科の仲間です。												
22 (金)	ごはん	おやかどんぶり きりぼしだいこんの ソースいため ミルメークキャラメル	●	県産鶏肉 宇部産卵 県産かまぼこ 豚肉	県産牛乳	人参 県産ねぎ ピーマン	玉ねぎ 切り干し大根 県産もやし	市内産米 砂糖 でんぷん ミルメーク	油	606 kcal 24.9 g 1.8 g	 乳製品	
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。												
25 (月)	ごはん	すいとん さけのしおやき にびたし	●	県産鶏肉 鮭 厚揚げ かつお節	県産牛乳	宇部産人参 県産ねぎ 県産ほうれん草	西岐波産白菜 玉ねぎ しいたけ 県産もやし	市内産米 すいとん 砂糖		568 kcal 30.4 g 1.6 g	 種実	
【全国学校給食週間①】日本で給食が始まったのは、今から130年くらい前です。はじめての給食は、「おにぎり、焼き魚、漬物」でした。												
26 (火)	パン	ポークビーンズ コーンサラダ オレンジ	●	豚肉 県産大豆	県産牛乳	宇部産人参 さやいんげん トマト	玉ねぎ にんにく 西岐波産キャベツ とうもろこし きゅうり オレンジ	県産パン パテチョコ じゃがいも 砂糖	油	640 kcal 25.6 g 2.4 g	 小魚	
【全国学校給食週間②】普段食べている食べ物には、外国から買っているものも多くあります。また、残して捨ててしまうことも多くあるそうです。自分たちの身近なところから食べ物を大切にしましょう。												
27 (水)	ごはん	とうにゅうみそしる しらすいりあつやきたまご いそかあえ	●	豆腐 油揚げ 豆乳 みそ しらす入り厚焼き玉子	県産牛乳 のり	人参 西岐波産ねぎ 小松菜	大根 しめじ 県産もやし	市内産米 さつまいも 砂糖		599 kcal 26.2 g 2.5 g	 きのこ	
【全国学校給食週間③】「まごわやさしい」という言葉を知っていますか？体に良い食べ物の頭文字をあつめた言葉です。ま:豆類、ご:ごま類、わ:海そう、や:野菜、さ:魚、し:しいたけなどきのこ類、い:いも類のことです。												
28 (木)	ごはん	けんちょう くじらひとくちカツ はなっこりーのいためもの	●	県産鶏肉 豆腐 油揚げ 鯨一口カツ	県産牛乳 県産しらす干し	人参 さやいんげん 県産はなっこりー	大根 ししいたけ 西岐波産キャベツ 県産もやし	市内産米 里芋 こんにやく 砂糖	油	652 kcal 31.6 g 1.9 g	 種実	
【全国学校給食週間④】「やまぐち郷土料理の日」です。けんちょうや鯨は、山口県で昔から食べられていました。												
29 (金)	ごはん	トックいりわかめスープ チャプチェ	●	県産鶏肉 牛肉	県産牛乳 わかめ	人参 西岐波産ねぎ 小松菜	大根 玉ねぎ しめじ しょうが にんにく ししいたけ 白菜キムチ	市内産米 トック 春雨 砂糖	ごま油	589 kcal 23.7 g 2.0 g	 魚	
【全国学校給食週間⑤】チャプチェは、春雨と肉や野菜を炒めた韓国料理です。給食ではキムチを入れて甘辛く味付けしています。												

※生産の都合により、食材が入らないことがあります。

☆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。

☆今月の宇部産野菜は、JA、西岐波やさいくらぶ、学校給食応援団などから納入されています。

