

〈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 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			
1 (金)	ごはん	あつあげのにも いわしのうめに りんご	●	●	県産鶏肉 厚揚げ いわしの梅煮	県産牛乳	人参 さやいんげん	県産大根 玉ねぎ しょうが りんご	国産米 里芋 こんにやく 砂糖	油	674 kcal 30.0 g 1.4 g	 乳製品
りんごには「ペクチン」という食物せんいが皮の部分に多いので、お腹の調子を整えてくれます。												
4 (月)	ごはん	マーボーなす シューマイ(2こ) むしもやし すじょうゆ	●	●	豚肉 厚揚げ 味噌 シューマイ	県産牛乳	人参 県産ねぎ	なす 玉ねぎ しょうが にんにく 県産もやし	国産米 砂糖 でんぷん	ごま油	676 kcal 26.7 g 2.5 g	 海藻
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。												
5 (火)	小パン	たらこスパゲティ ごぼうサラダ ごまドレッシング	●	●	たらこ 県産ベーコン	県産牛乳	人参 小松菜	ドライパン 玉ねぎ えのきたけ しめじ ごぼう キャベツ 宇部産きゅうり	県産パン スパゲティ ドレッシング	オリーブ油	665 kcal 22.5 g 2.2 g	 大豆製品
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、数種類のビタミンが含まれています。												
6 (水)	ごもく くりごはん	とうふじる かわはぎフライ おからのやさしいため	●	●	豆腐 県産かまぼこ かわはぎフライ 油揚げ 豚肉 平天 おから 鶏肉	県産牛乳	人参 県産ねぎ 小松菜	玉ねぎ えのきたけ ごぼう たけのこ	国産米 栗 砂糖 こんにやく	油	599 kcal 25.8 g 2.7 g	 その他の野菜
栗は、約2000年前からあったと言われています。人が米や芋、小麦を作る前は大事な主食だったようです。												
7 (木)	ごはん	ビーフンスープ ホイコーロー きなこプリン	●	●	県産鶏肉 県産かまぼこ 豚肉 味噌 きなこ	県産牛乳	人参 県産ねぎ	玉ねぎ 白菜 宇部産きくらげ キャベツ 県産たけのこ しょうが にんにく	国産米 ビーフン 砂糖 プリン	ごま油	624 kcal 25.1 g 1.6 g	 卵
ホイコーロー(回鍋肉)は、中国の四川(しせん)料理の一つです。「回鍋(ホイコー)」は、一度料理したものを再び鍋に戻すこと、「肉(ロー)」は豚肉を意味します。												
8 (金)	ごはん	ゆばのみそしる げんきもりもりフライ ブルーベリーゼリー	●	●	豆腐 湯葉 豆乳 味噌 県産鶏肉 鶏肉レバー 竜田揚げ	県産牛乳	人参 県産ねぎ	県産大根 玉ねぎ しめじ 枝豆	国産米 じゃがいも 砂糖 ゼリー でんぷん	油	669 kcal 26.9 g 2.2 g	 緑黄色野菜
【目の愛護デー献立】10月10日は「目の愛護デー」です。今日の給食には、レバーやブルーベリーなど目に良いといわれている食べ物とを使っています。												
11 (月)	ごはん	ちくぜんに シャキシャキそばろどんぶりのぐ こくとうビーンズ	●	●	県産鶏肉 厚揚げ 平天 牛肉 豚肉 黒糖ビーンズ	県産牛乳	人参 さやいんげん	県産たけのこ ごぼう 県産れんこん しいたけ しょうが とうもろこし 切干大根 玉ねぎ	国産米 里芋 こんにやく 砂糖		654 kcal 28.7 g 1.2 g	 種実
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。												
12 (火)	まるがた よこわりパン	とうにゅうスープ しろみぎかなフライ むしやさい タルタルソース	●	●	県産ベーコン 豆乳 フィッシュボール	県産牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ 白菜 キャベツ	県産パン じゃがいも タルタルソース	油	650 kcal 26.6 g 1.4 g	 きのこ
タルタルソースは、玉ねぎやピクルスなどをみじん切りにして、マヨネーズと混ぜたソースです。												
13 (水)	むぎごはん	あきのみりカレー ぶちぶちサラダ あおじそドレッシング	●	●	豚肉 県産牛乳 パール麺	人参 さやいんげん	玉ねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが キャベツ 宇部産きゅうり とうもろこし	県内産米 麦 じゃがいも	カレーうどん 油		621 kcal 18.9 g 2.6 g	 果物
給食では月に一度、麦ごはんを出しています。米粒のような形をした大麦を米と混ぜて炊きます。食物せんいを多く含み、お腹の調子を整える働きがあります。												
14 (木)	ごはん	すましじる さけのしおやき だいずのいそに	●	●	豆腐 県産かまぼこ 鮭 県産大豆 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	国産米 こんにやく 砂糖	油	576 kcal 33.0 g 1.8 g	 その他の野菜
鮭は、川で生まれた後、海にくだって広い海域を数年回遊して成長し、産卵のために自分の生まれ故郷である川に戻ってきます。												
15 (金)	なめし	きつねうどん こうやどうふの たまごとじ	●	●	県産鶏肉 油揚げ 県産かまぼこ 高野豆腐 平天 宇部産卵	県産牛乳	青菜 人参 県産ねぎ 小松菜	玉ねぎ 県産もやし	国産米 県産うどん 砂糖		623 kcal 26.0 g 2.8 g	 種実
給食のうどんは、山口県産の小麦粉を使って作られたうどん麺です。今日は、油揚げを甘く煮たきつねうどんです。												

※牛乳は毎日つきます。

令和3年度 宇部市西岐波学校給食共同調理場

日にち (曜日)	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・無機質 3群	4群	炭水化物 5群	脂質 6群			
			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			
18 (月)	ごはん	にくだんごとはるさめのスープ けんさんれんこんコロッケ ミニトマト(2こ)	●	N	鶏肉団子 県産かまぼこ 県産れんこんコロッケ	県産牛乳	チンゲンサイ 人参 ミニトマト	玉ねぎ しいたけ	国産米 はるさめ	油	605 kcal 20.2 g 1.6 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。													
19 (火)	こくとう パン	きのこのシチュー チンゲンサイのソテー	●	N	県産鶏肉 県産ベーコン	県産牛乳 県産しらす	人参 ブロッコリー チンゲンサイ	玉ねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム キャベツ	県産パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 黒糖	バター 油	672 kcal 24.5 g 2.6 g		
きのこのシチューには3種のきのこ(しめじ・エリンギ・マッシュルーム)が入っています。きのこは冷凍するとうま味がアップします。													
20 (水)	ごはん	とんじる ぎゅうにくごまれんこん りんご	●	N	豚肉 豆腐 味噌 牛肉	県産牛乳	人参 県産ねぎ さやいんげん	しょうが 県産大根 ごぼう 県産れんこん りんご	国産米 里芋 こんにやく 砂糖	ごま ごま油	591 kcal 25.4 g 1.8 g		
ヨーロッパなどで古くから親しまれるりんごは、聖書のイブが食べた木の実や、ウィリアムテルが頭にのせ矢の的に、ニュートンが万有引力(ばんゆういんりょく)を発見するなど、多くの物語に登場します。													
21 (木)	ごはん	にこみおでん にびたし ゆかりふりかけ	●	N	県産鶏肉 うずら卵 がんもどき 厚揚げ ちくわ 油揚げ 鰾節	県産牛乳 昆布	人参 小松菜 ゆかり	県産大根 県産もやし	国産米 里芋 こんにやく 砂糖		622 kcal 27.1 g 2.0 g		
おでんの中に入っているうずら卵は、うずらという鳥の卵です。うずらの卵は小さく、5個でにわたりの卵1個分の重さになります。にわたりの卵と同じように、たんぱく質が多く含まれています。													
22 (金)	ごはん	よしのじる さばのみそに くきわかめあえ	●	N	県産鶏肉 豆腐 さばのみそ煮	県産牛乳 まわかめ佃煮	人参 県産ねぎ	玉ねぎ えのきたけ キャベツ 宇部産きゅうり	国産米 でんぷん		614 kcal 26.1 g 2.0 g		
吉野汁(よしのじる)は、奈良県の郷土料理です。奈良県吉野では葛(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。													
25 (月)	ごはん	かんこくふうにくじゃが かいそうナムル パリッシュ	●	N	豚肉 厚揚げ	県産牛乳 わかめ 小魚	人参 さやいんげん	にんにく 玉ねぎ 県産もやし 宇部産きゅうり とうもろこし	国産米 じゃがいも 砂糖	ごま ごま油	577+ kcal 24.6 g 1.1 g		
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。													
26 (火)	パン いちごジャム	ABCスープ とりにくのハーブやき こまつなのソテー	●	N	県産ベーコン 県産ハム 県産鶏肉	県産牛乳	人参 パセリ バジル 小松菜	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	県産パン ジャム じゃがいも マカロニ	オリーブ油	690 kcal 30.1 g 2.9 g		
小松菜は、ほうれん草と見た目も栄養も似ていて、カルシウムや鉄分が多く含まれています。見分けるポイントは、葉の形と根の色です。家で見比べてみましょう。													
27 (水)	ごはん	すきやき あつやきたまご たくあんのごまいため	●	N	牛肉 焼き豆腐 厚焼き玉子	県産牛乳 県産しらす	人参	白菜 玉ねぎ ごぼう 白ねぎ たくあん 宇部産きゅうり	国産米 麴 こんにやく 砂糖	油 ごま ごま油	650 kcal 28.1 g 2.1 g		
すきやきは、明治時代に日本で生まれた料理です。当時は牛鍋(ぎゅうなべ)とよばれていました。													
28 (木)	ごはん	なめこじる ポークごはんのぐ さつまいもとくりのタルト	●	N	豆腐 油揚げ 味噌 豚肉	県産牛乳 わかめ	人参 県産ねぎ 高菜漬	玉ねぎ なめこ しょうが	国産米 砂糖 タルト	ごま油	679 kcal 27.2 g 2.5 g		
なめこはきのこの仲間で、お腹を掃除する食物せんいを多く含んでいます。全体がぬめりに包まれているので、漢字では「すべる子(滑子)」と書きます。													
29 (金)	ごはん	おいわいじる うべさんはもフライ たことやさいのあまずに うべパイまんじゅう	●	N	県産豆腐 なると 宇部産はもフライ 宇部産たこ	県産牛乳 県産わかめ 宇部産味噌付のり	人参 県産ねぎ	玉ねぎ いいたけ キャベツ 宇部産きゅうり	国産米 砂糖 まんじゅう	油	648 kcal 28.6 g 1.7 g		
【市制100周年記念献立】11月1日に、宇部市は市制100周年を迎えます。少し早いですが、お祝いの記念献立になっています。山口県や宇部市でとれる食べ物をたくさん使っているので、よく味わって食べましょう。													

※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、J A、西岐波やさいくらぶ
などから納入されています。

