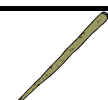
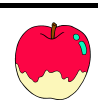


＜小学校＞

日	主 食	お か ず	持 っ て く る も の		使 っ 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	炭水化物 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	ごはん	じゃがいものそぼろに やさいとちくわのいためもの	●	N	県産鶏肉 厚揚げ ちくわ	県産牛乳	人参	玉ねぎ 宇都産キャベツ とうもろこし	県産米 じゃがいも こんにやく 砂糖	油 ごま	606 kcal 23.0 g 1.3 g	卵
(水)	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。											
2	ごはん	にくだんごのとうにゆうなベ チンゲンサイのソテー うべさんあじつけのり	●	N	県産鶏肉 豆腐 みそ 豆乳 県産ベーコン	県産牛乳 宇都産のり	人参 西岐波産ねぎ チンゲンサイ	しょうが 宇都産白菜 ごぼう えのきたけ 宇都産キャベツ	県産米 でんぷん	油	582 kcal 23.8 g 1.4 g	いも類
(木)	豆乳は大豆を水に浸してからすりつぶし、加熱してしぼって作ります。肉団子は県産鶏肉を使って手作りしています。											
3	ごはん	おおひら いわしのしょうがに ゆかりあえ	●	N	県産鶏肉 厚揚げ いわしの生煮魚	県産牛乳	人参 さいいんげん ゆかり	県産れんこん ごぼう 県産たけのこ しいたけ きゅうり 宇都産キャベツ	県産米 里芋 こんにやく 砂糖		647 kcal 28.9 g 1.7 g	種実
(金)	山口県の郷土料理の大平(おおひら)は、大人数で食べるため大きな平たい皿に煮物を入れることから、この名前が つきました。											
6	ごはん	もずくスープ かぼちゃひきにくフライ たくあんのごまいため	●	N	県産ベーコン かぼちゃひき肉フライ	県産牛乳 もずく 県産しらす	人参 県産葉ねぎ	玉ねぎ とうもろこし たくあん きゅうり	県産米 じゃがいも	油 ごま ごま油	671 kcal 20.1 g 2.3 g	大豆製品
(月)	かぼちゃの黄色はβ(ベータ)カロテンと呼ばれる栄養素で、体の中で皮膚を強くするビタミンAになります。											
7	小パン	ミートスパゲティ だいこんサラダ	●	N	牛肉 豚肉 県産大豆	県産牛乳 わかめ	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム 大根 きゅうり	県産パン スパゲティ 油 ドレッシング	パテチョコレート	624 kcal 22.8 g 2.3 g	果物
(火)	大根は部位によって味が違います。葉の近く(上の方)が甘く、先端(下の方)は辛いです。サラダには葉の近くの甘 いほうぐむいてます。											
8	むぎ ごはん	ポークカレー コーンキャベツ ミルメークココア	N	●	豚肉 県産ベーコン	県産牛乳	宇都産人参	玉ねぎ にんにく グリーンピース しょうが 宇都産キャベツ とうもろこし	県産米 麦 じゃがいも ミルメーク	カレールー 油	669 kcal 21.9 g 1.4 g	緑黄色野菜
(水)	麦は食物繊維を含んでいます。食物繊維は腸の調子を整える働きがあり、野菜や海藻にも多く含まれています。											
9	ごはん	さつまいものみそしる けんさんはもフライ こんにやくのきんぴら	●	N	豆腐 油揚げ みそ 平天 県産はもフライ	県産牛乳	人参 県産葉ねぎ さいいんげん	宇都産白菜 玉ねぎ	県産米 さつまいも こんにやく 砂糖	油 ごま	663 kcal 26.5 g 2.3 g	海藻
(木)	山口県の瀬戸内海沿岸は、全国でも有数のはもの産地です。山口県のはもは、「西京はも」のブランド名で関西地方 に多く出荷されています。地元のおいしい食べ物を味わっていただきましょう。											
10	ちゅうかふう たきこみ ごはん	はるさめスープ オムレツのあまずあんかけ フルーツあんになふプリン	●	●	焼き豚 県産鶏肉 県産かまぼこ デザート用 チキンオムレツ	県産牛乳	人参 チンゲンサイ	県産たけのこ しいたけ 玉ねぎ	県産米 はるさめ 砂糖 でんぷん	プリン	603 kcal 21.1 g 3.0 g	種実
(金)	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。											
13	ごはん	トックいりわかめスープ ビビンバのぐ オレンジ	●	N	県産鶏肉 牛肉 みそ	県産牛乳 わかめ	人参 県産ほうれん草 たけのこ えのきたけ	大根 玉ねぎ 県産もやし にんにく しょうが わらび とうもろこし オレンジ	県産米 トック 砂糖	ごま ごま油	605 kcal 24.3 g 2.1 g	いも類
(月)	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」も多く含まれています。											

※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	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			
14 (火)	こくとうパン	ふゆのこんこんポトフ サーモンフライ ミルメークいちご	●	N	県産鶏肉 サーモンフライ	県産牛乳	宇部産人参 小松菜	大根 玉ねぎ かぶ 西岐波産れんこん	県産パン 黒糖 里芋 ミルメーク	油	698 kcal 26.7 g 2.2 g	 きのこ	
ポトフには、冬に旬をむかえる根菜の大根やかぶ、人参が入っています。根菜には体を温める効果があります。													
15 (水)	わかめ ごはん	にこみうどん ほうれんそうのたまごとじ	●	N	牛肉 油揚げ 宇部産卵 豚肉	県産牛乳 わかめ	宇部産人参 県産葉ねぎ 県産ほうれん草	ごぼう 大根 玉ねぎ 宇部産キャベツ	県産米 県産うどん 砂糖	油	591 kcal 22.4 g 2.2 g	 魚	
ほうれん草は一年中作られています、旬の冬のほうが栄養価も高く、甘みも強くなります。													
16 (木)	ごはん	マーボー豆腐 シューマイ むしもやし すじょうゆ	●	N	豆腐 豚肉 みそ シューマイ	県産牛乳	西岐波産人参 県産葉ねぎ	玉ねぎ 県産たけのこ しょうが にんにく 県産もやし	県産米 砂糖 でんぶん	ごま油	667 kcal 30.6 g 2.5 g	 海藻	
給食のマーボー豆腐は、2種類のみそ(赤みそ、白みそ)を使い、コクを出しています。													
17 (金)	ごはん	すましじる ぶたにくのしょうがいため うまかってん	●	N	豆腐 県産かまぼこ 豚肉	県産牛乳	宇部産人参 県産ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ 宇部産キャベツ しょうが	県産米 砂糖	油 種実	596 kcal 27.3 g 1.4 g	 乳製品	
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、ごまが入っています。名前の「てん」は10種類を意味しています。													
20 (月)	カレー ピラフ	ふゆやさいのスープ とりのからあげ クリスマスセレクトデザート	●	●	豚肉 鶏肉	県産牛乳	西岐波産人参 パセリ 赤ピーマン	玉ねぎ 白菜 西岐波産大根 グリーンピース とうもろこし	県産米 デザート でんぶん 西岐波産じゃがいも	油	712 kcal 27.4 g 2.7 g	 その他の野菜	
【クリスマス】12月25日はクリスマスです。この日はイエス・キリストの生まれた日と伝えられています。アメリカやイギリスでは七面鳥のロースト、イタリアでは子羊の肉やソーセージでお祝いします。													
21 (火)	パン いちごジャム	さつまいもシチュー ツナサラダ	N	●	県産鶏肉 まぐろ水煮	県産牛乳	人参	玉ねぎ しめじ えだまめ きゅうり 宇部産キャベツ とうもろこし	県産パン ジャム さつまいも 小麦粉	バター ドレッシング	703 kcal 25.5 g 2.6 g	 緑黄色野菜	
さつまいもには、体のエネルギーになる炭水化物やお腹の中を掃除する食物繊維、体の調子を整えるビタミンCなどが多く含まれています。													
22 (水)	ごはん	かぼちゃのみそしる さわらのゆずしょうゆやき おかれんこん	●	N	豆腐 みそ 油揚げ 県産おから 宇部産さわら 平天	県産牛乳	かぼちゃ 宇部産人参 県産葉ねぎ	玉ねぎ ゆず 西岐波産れんこん しいたけ	県産米 砂糖 こんにやく	油	647 kcal 31.9 g 2.7 g	 果物	
【冬至】12月22日は冬至です。冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、もっとも夜が長い日です。冬至には、かぼちゃを食べゆず湯に入るとい風習があります。【東小なし】													
23 (木)	ごはん	にらたまスープ ぶたにくとだいこんのてりに こくとうビーンズ	●	N	県産鶏肉 宇部産卵 豚肉 厚揚げ 黒糖ビーンズ	県産牛乳	宇部産人参 にら さやいんげん	玉ねぎ 宇部産白菜 大根 しいたけ	県産米 でんぶん 砂糖	ごま油 油	582 kcal 26.5 g 1.2 g	 乳製品	
にらは、においが強く苦手な人も多いようですが、ビタミンが多く、消化を助け体を温める働きがあります。【東小なし】													

※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、学校給食応援団などから納入されています。

