

3月

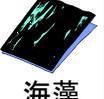
給食献立表

〈小学校〉

| 日にち (曜日) | 主食 | おかず | 持ってくるもの はし スプーン | | 使われている食品 | | | | | | 【小学生】 エネルギー たんぱく質 塩分 | 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・無機質 3群 | 4群 | 炭水化物 5群 | 脂質 6群 | | |
| 1 (月) | さけ わかめ ごはん | ふくのみそしる チキンチキンれんこん | ● | △ | 卵、大豆 肉、魚 | 牛乳、乳製品 小魚、海藻 | 人参 | 玉ねぎ 西岐波産ねぎ 県産れんこん 枝豆 | 市内産米 じゃがいも でんぷん 砂糖 | 油 | 634 kcal 25.3 g 2.1 g |  緑黄色野菜 |
| チキンチキンれんこんは、チキンチキンごぼうをアレンジした料理です。山口県の学校給食ではよく登場しますが、テレビや新聞などで「おいしい学校給食料理」として全国で紹介された人気メニューです。 | | | | | | | | | | | | |
| 2 (火) | 小パン バター | ミートスパゲティ ぷちぷちサラダ ミルメークココア | ● | △ | 牛肉 | 県産牛乳 パールめん | 人参 ピーマン トマト | 玉ねぎ しめじ 宇部産きゅうり 宇部産キャベツ とうもろこし にんにく | 県産パン スパゲティ ミルメーク | バター | 637 kcal 22.4 g 2.3 g |  魚 |
| ぷちぷちサラダの中に入っている、キラキラして噛むとプチプチするものは、海藻から作られたパールめんです。 | | | | | | | | | | | | |
| 3 (水) | ごはん | すましじる ごもくずしのぐ いわしのみぞれに ひなあられ | ● | △ | 県産豆腐 県産かまぼこ あなご 油揚げ いわしのみぞれ煮 | 県産牛乳 わかめ | 人参 県産ねぎ さやいんげん | 玉ねぎ ごぼう しいたけ かんぴょう 県産れんこん | 市内産米 砂糖 ひなあられ | | 638 kcal 27.7 g 2.4 g |  種実 |
| 【ひなまつり献立】3月3日は、ひなまつりです。ひなあられは、もともと ひしもちを細かく砕(くだ)いて作られたため、3色のあられになりました。 | | | | | | | | | | | | |
| 4 (木) | ごはん | マーボーどうふ もやしのしおいため ももゼリー | ● | ● | 県産豆腐 豚肉 みそ デザート用 県産鶏肉 | 県産牛乳 | 人参 にら | 西岐波産ねぎ 玉ねぎ しいたけ にんにく しょうが 県産もやし | 市内産米 砂糖 でんぷん ゼリー | ごま油 油 | 656 kcal 29.7 g 1.7 g |  海藻 |
| もやしは、光が全く当たらないところで育ちます。豆類が発芽した野菜なので、良質なたんぱく質やビタミン、ミネラルを多く含んでいます。 | | | | | | | | | | | | |
| 5 (金) | ごはん | ぎゅうどん だいずのいそに いちご | ● | △ | 牛肉 県産大豆 平天 | 県産牛乳 ひじき | 人参 県産ねぎ さやいんげん | 玉ねぎ ごぼう いちご | 市内産米 こんにやく ふ 砂糖 | 油 | 559 kcal 23.3 g 1.5 g |  きのこ |
| 春が旬のいちごには、かぜや病気を防ぐビタミンCが多く、2個で1日の1/4のビタミンCをとることができます。 | | | | | | | | | | | | |
| 8 (月) | むぎごはん | カレーライス とんかつ ミニトマト(2こ) ハニータルト | ● | ● | 牛肉 とんかつ | 県産牛乳 | 人参 ミニトマト | 玉ねぎ グリーンピース しょうが にんにく | 市内産米 麦 じゃがいも タルト | カレールー 油 | 719 kcal 25.2 g 1.6 g |  乳製品 |
| ハニータルトは宇部元気ブランドの一つです。宇部でとれるはちみつや卵を使って作られています。 | | | | | | | | | | | | |
| 9 (火) | たてわりパン | ABCスープ ウイナー むしキャベツ ケチャップソース | ● | △ | 県産ベーコン 県産ウイナー | 県産牛乳 | 人参 パセリ | 玉ねぎ 宇部産キャベツ | 県産パン じゃがいも マカロニ | | 674 kcal 26 g 2.8 g |  魚 |
| ABCスープには、アルファベットや数字の形をしたマカロニが入っています。マカロニはその昔、法王(ほうおう)に献上(けんじょう)したところ、「マ・カロニ(すばらしい)」と言われたので、この名前になったそうです。 | | | | | | | | | | | | |
| 10 (水) | ごはん | ワンタンスープ ビビンバ りんご | ● | △ | 県産鶏肉 県産かまぼこ 牛肉 みそ | 県産牛乳 | 人参 県産ねぎ チンゲンサイ 県産ほうれん草 たけのこ | 玉ねぎ にんにく えのきたけ わらび しょうが 県産もやし とうもろこし りんご | 市内産米 ワンタン皮 砂糖 | ごま ごま油 | 590 kcal 26.4 g 1.9 g |  海藻 |
| りんごには、ペクチンという食物繊維が多いので、おなかの調子を整えてくれます。 | | | | | | | | | | | | |
| 11 (木) | ごはん | はくさいスープ ひらつくね やさいサラダ | ● | △ | 県産ベーコン 根菜平つくね | 県産牛乳 | 人参 パセリ | 玉ねぎ えのきたけ 白菜 宇部産キャベツ 宇部産きゅうり とうもろこし | 市内産米 | ドレッシング | 601 kcal 25.8 g 2.2 g |  いも類 |
| 給食には、毎日牛乳がつかます。牛乳にはたくさんのカルシウムが含まれていて、骨や歯を作ってくれる大事な食品です。 | | | | | | | | | | | | |
| 12 (金) | なめし | かやくうどん こうやどうふの たまごとじ いちごゼリー | ● | ● | 県産鶏肉 油揚げ 県産かまぼこ デザート用 卵 平天 | 県産牛乳 | 青菜 人参 小松菜 | 西岐波産ねぎ 玉ねぎ 県産もやし | 市内産米 県産うどん 砂糖 ゼリー | 油 | 634 kcal 24.1 g 2.8 g |  果物 |
| 卵にはたんぱく質がたくさん含まれていて、優れていることから「たんぱく質の王様」と言われています。 | | | | | | | | | | | | |

※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 | 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 種類 | エネルギー たんぱく質 塩分 | |
| 15 (月) | ごはん | キムチなべ ナムル ヤクルトゼリー | ● | ● | 豚肉 厚揚げ みそ まぐろ水煮 | 県産牛乳 | 人参 にら | 西岐波産大根 白菜キムチ 白菜 宇部産きゅうり | 市内産米 こんにやく 砂糖 ゼリー | ごま油 | 663 kcal 28 g 2 g |  乳製品 |
| キムチは韓国を代表する漬物です。白菜のキムチが有名ですが、きゅうりや大根などのキムチもあります。 | | | | | | | | | | | | |
| 16 (火) | こくとうパン | クリームシチュー コーンソテー ミルクコーヒー | ● | ● | 県産鶏肉 ウインナー | 県産牛乳 | 人参 チンゲンサイ | 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 ミルク | 692 kcal 22.9 g 2.8 g |  大豆製品 |
| 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。 | | | | | | | | | | | | |
| 17 (水) | いりこ なめし | はんぺんじる かぼちゃひきにくフライ ささみのごまあえ | ● | ● | はんぺん かぼちゃ ひき肉フライ 鶏ささみ | 県産牛乳 いりこ わかめ | 人参 青菜 県産ねぎ | 玉ねぎ えのきたけ 宇部産キャベツ 宇部産きゅうり | 市内産米 砂糖 | 油 ごま | 602 kcal 22.1 g 1.7 g |  きのこ |
| かぼちゃの黄色は、体の中でビタミンAになって働くカロテンの色です。皮膚や粘膜を丈夫にしてくれます。 | | | | | | | | | | | | |
| 18 (木) | ごはん | ハヤシライス だいこんサラダ おいわいケーキ | ● | ● | 牛肉 | 県産牛乳 わかめ | 人参 | 玉ねぎ にんにく グリーンピース 大根 しめじ とうもろこし 宇部産きゅうり | 市内産米 ケーキ ドレッシング | デミグラスソース ハヤシルー ドレッシング | 724 kcal 22.2 g 2.3 g |  緑黄色野菜 |
| 大根にはたくさんの種類があり、海外では真っ黒いもの、表面だけでなく芯まで赤いものなどがあります。【6年生給食終了】 | | | | | | | | | | | | |
| 22 (月) | ごはん | カレーのうまに ちくわと わかめのあまず に ガトーショコラ | ● | ● | 牛肉 厚揚げ 県産ちくわ | 県産牛乳 わかめ | 人参 さやいんげん | 玉ねぎ 宇部産キャベツ 宇部産きゅうり | 市内産米 こんにやく じゃがいも 砂糖 | カレールー 油 ガトーショコラ | 708 kcal 25.6 g 1.6 g |  卵 |
| 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。 | | | | | | | | | | | | |
| 23 (火) | パン | コンソメスープ とりにくのワインに | ● | ● | 県産ベーコン 県産鶏肉 | 県産牛乳 | 人参 県産ほうれん草 ブロッコリー | 玉ねぎ えのきたけ にんにく しめじ | 県産パン ジャム でんぷん | 油 | 599 kcal 24.3 g 2.8 g |  いも類 |
| 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。 | | | | | | | | | | | | |
| 24 (水) | ごはん | なのはなのかきたまじる さばのみそに きんぴられんこん | ● | ● | 宇部産卵 県産豆腐 県産かまぼこ 鯖のみそ煮 平天 | 県産牛乳 | 人参 菜花 | 玉ねぎ 大根 県産れんこん | 市内産米 でんぷん こんにやく 砂糖 | ごま ごま油 | 629 kcal 27.1 g 2.1 g |  海藻 |
| 菜の花は2~3月が旬です。つぼみはそのままにしておくと数日で花が咲きます。ビタミンCやカロテン、鉄などがたくさん含まれ、独特のほろ苦さが特徴です。 | | | | | | | | | | | | |
| 25 (木) | ごはん | じゃがいものみそしる ぶたにくの レモンじょうゆいため | ● | ● | 県産豆腐 油揚げ みそ 豚肉 | 県産牛乳 わかめ | 人参 県産ねぎ チンゲンサイ | 玉ねぎ とうもろこし レモン しょうが | 市内産米 じゃがいも 砂糖 | 油 | 574 kcal 24.6 g 2 g |  きのこ |
| じゃがいもは地下の茎(くき)の部分を食べます。じゃがいもに含まれるビタミンCは、加熱してもこわれにくいのが特徴です。 | | | | | | | | | | | | |

※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。

