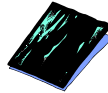


＜小学校＞

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 (火)	こくとう パン	ABCスープ ポークチャップ オレンジ	●	N	ベーコン 豚肉	牛乳	人参 小松菜 ピーマン トマト	玉ねぎ しめじ にんにく オレンジ	パン 黒糖 じゃがいも マカロニ 砂糖	油 でんぷん	610 kcal 26.0 g 2.8 g	 小魚
オレンジにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは熱に弱いので、生で食べるオレンジはビタミンCの補給におすすめです。												
2 (水)	ごはん	マーボーだいこん シュウマイ むしもやし すじょうゆ	●	N	豆腐 豚肉 みそ シュウマイ	牛乳	人参 ねぎ	大根 玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし	米 でんぷん 砂糖	ごま油 油	629 kcal 26.4 g 2.5 g	 乳製品
大根は葉に近いところは、大根おろしやサラダに、真ん中はおでんや煮物に、先の方はみそ汁にするとおいしく食べられます。												
4 (金)	ごはん	あつあげのにも ちくわのいためもの	●	N	鶏肉 厚揚げ ちくわ	牛乳	人参 さいいんげん チンゲンサイ	大根 玉ねぎ しょうが キャベツ とうもろこし	米 里芋 こんにゃく 砂糖	油 ごま	586 kcal 23.6 g 1.0 g	 海藻
豆腐を薄く切って揚げたものを「油揚げ」、厚めに切って揚げたものを「厚揚げ」または「生揚げ」といいます。												
7 (月)	ごはん	きのこのみそしる とりのてりやき きりぼしだいこんのもの	●	N	豆腐 みそ 鶏肉 平天 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ さいいんげん	玉ねぎ しめじ えのきたけ にんにく しょうが 切り干し大根	米 砂糖 さつまいも		636 kcal 29.4 g 2.1 g	 種実
切干大根は、大根を細く切り、天日(てんぴ)で乾かして作ります。同じ量の生の大根よりもカルシウムが多く含まれています。												
8 (火)	小パン りんごジャム	わふうたらコスパゲティ ぷちぷちサラダ	●	N	たらこ ベーコン	牛乳 パール麺	人参 小松菜	玉ねぎ しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり	パン ジャム スパゲティ	オリーブ油 ドレッシング	625 kcal 22.8 g 2.7 g	 果物
すけとうだらの卵を「たらこ」とよびます。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。												
9 (水)	ごはん	はるさめスープ ホイコーロー ヨーグルト	●	●	鶏肉 かまぼこ 豚肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲンサイ ねぎ	玉ねぎ キャベツ たけのこ にんにく しょうが	米 はるさめ 砂糖	ごま油	602 kcal 26.5 g 1.7 g	 いも類
回鍋肉(ホイコーロー)とは、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で、「肉(ロー)」は豚肉を意味します。												
10 (木)	むぎごはん	チキンカレー フルーツミックス	N	●	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ 枝豆 にんにく しょうが パインアップル おうとう みかん	米 麦 じゃがいも ゼリー	油 カレールー	666 kcal 18.9 g 1.9 g	 大豆製品
麦は、食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は腸の調子を整える働きがあり、野菜や海そうにも含まれています。												
11 (金)	ごはん	もずくしる いわしのしょうがに だいずのいそに	●	N	かまぼこ 豆腐 平天 いわし生煮 大豆 鶏肉	牛乳 もずく ひじき	人参 ねぎ さいいんげん	玉ねぎ れんこん	米 こんにゃく 砂糖	油	587 kcal 26.5 g 2.4 g	 きのこ
もずくは、他の藻(も)に巻き付いて育つことから、「藻(も)につく」→「もずく」とよばれるようになりました。												
14 (月)	ごはん	とんじる さばのしおやき みかん	●	N	豚肉 豆腐 みそ さば	牛乳	人参 ねぎ	しょうが ごぼう 大根 みかん	米 里芋 こんにゃく		665 kcal 31.5 g 2.2 g	 種実
さばは、秋から冬にかけておいしくなります。EPA(エイコサペンタエン酸)などの体によい脂質がたくさん含まれています。												
15 (火)	パインパン	ラビオリスープ ハンバーグの きのこソース	●	N	ベーコン ラビオリ ハンバーグ	牛乳	人参 パセリ	ドライパイン 玉ねぎ しめじ マッシュルーム	パン じゃがいも 砂糖	デミグラスソース	638 kcal 24.4 g 2.7 g	 魚
ラビオリとは、パスタ生地にはき肉やみじん切りの野菜などを包んだイタリア料理の一つで、スープに入れたり、ソースをかけてたりして食べます。												

※牛乳は毎日つきます。

令和4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		
16 (水)	ごはん	じゃがいものそぼろに キャベツのこぶあえ こざかな	●	鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布 小魚	人参 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	592 kcal 24.1 g 1.1 g	 卵
小魚とよばれるものには、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。											
17 (木)	ごはん	ちゅうかどんぶり だいがくいも	●	豚肉 いか ちくわ 厚揚げ	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ たけのこ しょうが	米 砂糖 水あめ でんぷん さつまいも	油 ごま油 ごま	653 kcal 26.3 g 1.4 g	 海藻
大学芋は、昔、東京大学の学生さんが、学費を稼ぐために作って売ったことが始まりと言われています。											
18 (金)	ごはん	にこみおでん やさいのごまいため ひじきのり	●	鶏肉 平天 うずら卵 厚揚げ がんもどき	牛乳 ひじきのり 昆布 ちくわ	人参 小松菜	大根 キャベツ	米 里芋 こんにゃく 砂糖	ごま 油	617 kcal 26.3 g 1.3 g	 その他の野菜
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個で鶏の卵1こ分の重さになります。											
21 (月)	ごはん	だんごじる あつやきたまご はなっこりーのいためもの	●	豆腐 みそ 厚焼き玉子 豚肉 平天	牛乳 しらす干し	人参 ねぎ はなっこりー	玉ねぎ 大根 キャベツ もやし	米 小麦粉 砂糖	油	631 kcal 26.0 g 2.6 g	 果物
【地産地消週間①】21日～28日は地産地消週間です。山口県や宇部市でとれた食材がたくさん登場します。今日は、豆腐や豚肉、はなっこりーなどが山口県産です。新鮮でおいしい、地域の食材を味わいましょう！											
22 (火)	たてわり パン	はくさいスープ ロングウイナー むしキャベツ ケチャップソース	●	ベーコン ウイナー	牛乳	人参 小松菜	白菜 玉ねぎ えのきたけ キャベツ	パン		636 kcal 25.1 g 3.6 g	 いも類
【地産地消週間②】ウイナーは周南市の鹿野高原で飼育された豚から作られています。パンにはさんで食べましょう。											
24 (木)	さつまいも ごはん	すましじる ぶたにくのみそいため おのちゃプリン	●	豆腐 みそ かまぼこ 豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ ピーマン	玉ねぎ えのきたけ キャベツ しょうが	米 さつまいも 砂糖 プリン	油 ごま油	622 kcal 24.6 g 2.7 g	 魚
【地産地消週間③】11月24日は和食の日とされていて、和食は日本の食文化として世界から注目されています。今日の小野茶プリンは、宇部市の小野地区でとれるお茶の葉っぱを使った新デザートです。											
25 (金)	なめし	おやこうどん じゃこてんいため	●	鶏肉 卵 平天	牛乳 しらす干し	青菜 人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ 白菜	米 うどん	油 ごま油	585 kcal 22.8 g 2.3 g	 その他の野菜
【地産地消週間④】うどんは、小麦粉と塩と水から作られています。給食で使ううどんは、山口県産の小麦粉で作られています。											
28 (月)	ごはん	けんちょう くじらのたつたあげ	●	鶏肉 豆腐 油揚げ 鯨竜揚げ	牛乳 のり	人参	大根 しいたけ	米 里芋 砂糖 こんにゃく	油	625 kcal 30.7 g 1.4 g	 緑黄色野菜
【地産地消週間⑤】やまぐち郷土料理の日です。山口県の萩・北浦地域では、江戸時代に捕鯨が盛んに行われていました。けんちょうや鯨の竜揚げは、山口で昔から食べられています。											
29 (火)	パン	さつまいもシチュー わかめサラダ	●	鶏肉	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 枝豆 キャベツ しめじ きゅうり とうもろこし	パン ジャム 小麦粉 さつまいも	バター	678 kcal 23 g 2.7 g	 大豆製品
わかめには、体の調子をよくするミネラルが豊富に含まれていて、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。											
30 (水)	ごはん	トックスープ ビビンバのぐ りんご	●	鶏肉 牛肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 みずな なめこ	玉ねぎ たけのこ しょうが とうもろこし えのきたけ わらび にんにく 山うど りんご もやし 大根	米 トック 砂糖	ごま 油 ごま油	616 kcal 24.6 g 2.0 g	 魚
りんごは、お腹の調子を整える食物繊維が豊富で、特に皮の部分に多く含まれています。											

※生産の都合により、食材が入らないことがあります。

☆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。

