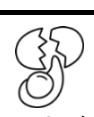


〈小学校〉

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		
1 (火)	パン りんごジャム	とうにゅうスープ ミートボールのケチャップに	●	県産ベーコン 豆乳 肉団子	県産牛乳	人参 パセリ ピーマン	玉ねぎ 宇部産キャベツ しめじ	県産パン ジャム じゃがいも 砂糖 でんぶん	油	615 kcal 23.5 g 2.7 g	
豆乳は大豆を水にひたしてからすりつぶし、加熱してしぼったものです。大豆と同じように、たんぱく質を多く含んでいます。											
2 (水)	ごはん	はるさめスープ ブルコギ みかんタルト	●	県産鶏肉 県産かまぼこ 牛肉 みそ	県産牛乳	チンゲンサイ 人参 ピーマン	玉ねぎ しいたけ 県産もやし にんにく	県内産米 はるさめ 砂糖 タルト	ごま 油	644 kcal 24.2 g 1.7 g	
ブルコギとは、焼肉に似ている韓国の料理です。韓国語で「プル」は火を、「コギ」は肉を意味します。											
3 (木)	ごはん	とうふじる くじらのたつたあげ きゅうりとわかめのあまずしに せつぶんまめ	●	豆腐 県産かまぼこ 鯨の竜田揚げ ちくわ 節分豆	県産牛乳 わかめ	人参 県産ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ 宇部産キャベツ 宇部産きゅうり	県内産米 砂糖	油	584 kcal 29.0 g 1.8 g	
【節分献立】節分には豆まきをしたり、恵方巻を食べたりします。他にも山口県ではこの日に鯨を食べる風習があり、大きいものを食べると縁起が良いとされています。											
4 (金)	むぎごはん	チキンカレー ツナサラダ ミルクメーカー	●	県産鶏肉 まぐろ水煮	県産牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ えだ豆 にんにく しょうが 県産もやし とうもろこし	県内産米 麦 じゃがいも ミルク	油 カレールー ドレッシング	658 kcal 19.8 g 2.2 g	
インドで生まれたカレーはイギリスに渡り、明治時代に日本に伝わりました。今日は鶏肉を使ったチキンカレーです。											
7 (月)	ごはん	はくさいのみそしる いわしのおろしに もやしのしおいため	●	豆腐 みそ いわしのおろし煮 県産鶏肉	県産牛乳 わかめ	人参 県産葉ねぎ にら	白菜 県産もやし	県内産米 じゃがいも	ごま油	611 kcal 26.5 g 2.7 g	
イワシの種類には、マイワシ、ウルメイワシ、カタクチイワシがあります。普通のイワシはマイワシをさします。											
8 (火)	小パン ソフトチーズ	わふうスパゲティ(いか入り) わかめサラダ	●	県産ベーコン いか	県産牛乳 ソフトチーズ わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ にんにく しめじ 宇部産きゅうり 西岐波産キャベツ とうもろこし	県産パン スパゲティ	油	595 kcal 23.3 g 2.5 g	
いかは、けんさきいか、こういか、するめいかなど種類が多く、日本近海だけでも約130種です。日本は正解最大のいかの消費国で、さし身や天ぷら、炒め物などは幅広い料理で食べられています。											
9 (水)	ごはん	ふくなべ れんこんのきんぴら うべさんあじつけのり	●	ふぐ 厚揚げ みそ 豚肉 平天	県産牛乳 宇部産のり	人参 さやいんげん	白菜 しめじ 西岐波産大根 県産れんこん 西岐波産ねぎ	県内産米 こんにゃく 砂糖	ごま 油	577 kcal 26.2 g 2.1 g	
【ふくの日】2月9日はふくの日です。下関市にある南風泊市場(はえどまりしじょう)はふぐの取扱量が日本一です。											
10 (木)	なめし	すましじる ごぼうメンチカツ ひがしきわさんミニトマト(2こ)	●	県産豆腐 県産かまぼこ ごぼうの メンチカツ	県産牛乳	人参 青菜 東岐波産 ミニトマト 県産ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ	県内産米	油	584 kcal 22.2 g 2.3 g	
トマトの赤い色は「リコピン」といって、体に良い成分です。ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。											
14 (月)	ごはん	マーボーどうふ ちゅうかサラダ	●	豚肉 豆腐 みそ	県産牛乳	人参 県産葉ねぎ	県産たけのこ しいたけ 玉ねぎ にんにく しょうが 県産もやし 宇部産きゅうり とうもろこし	県内産米 砂糖 でんぶん	ごま油 ドレッシング	613 kcal 27.3 g 1.8 g	
豆腐には、体の材料になるたんぱく質がたくさん含まれていて、「畑の肉」ともよばれる大豆から作られます。											

※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 (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】	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		
				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		
15 (火)	こくとうパン	ABCスープ ハンバーグきのこソース ミルメークココア	●	県産ベーコン ハンバーグ	県産牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ しめじ マッシュルーム	県産パン 黒糖 砂糖 マカロニ じゃがいも	デミグラスソース ミルメーク	673 kcal 24.8 g 2.8 g	 海藻
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。											
16 (水)	わかめ ごはん	カレーうどん やさいのごまいため いちご(2こ)	●	豚肉 県産かまぼこ 平天	県産牛乳 わかめ	人参 小松菜	西岐波産キャベツ 玉ねぎ 白菜 いちご 西岐波産ねぎ	県内産米 県産うどん 砂糖	油 カレーうどん ごま ごま油	587 kcal 20.0 g 2.8 g	 きのこ
春が旬のいちごには、風邪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。											
17 (木)	ごはん	とんじる チキンチキン れんこん	●	豚肉 豆腐 みそ 県産鶏肉	県産牛乳	人参 県産葉ねぎ	しょうが 西岐波産大根 ごぼう えだ豆 県産れんこん	県内産米 里芋 砂糖 こんにやく でんぷん	油	633 kcal 25.6 g 2.1 g	 魚
チキンチキンれんこんは、山口県で生まれた給食の人気メニュー「チキンチキンごぼう」のアレンジ料理です。県産の鶏肉とれんこんを使っています。											
18 (金)	ごはん	おやこどん だいずのいそに	●	県産鶏肉 宇部産卵 県産かまぼこ 県産大豆	県産牛乳 ひじき 平天	人参 県産葉ねぎ さやいんげん	玉ねぎ しいたけ	県内産米 麴 砂糖 こんにやく でんぷん	油	595 kcal 26.9 g 1.8 g	 その他の野菜
卵は、ビタミンC以外のすべての栄養素をバランスよく含んでいるため、完全栄養食品といわれています。											
21 (月)	ごはん	かんこくふうにくじゃが かいそうナムル スナックアーモンド	●	豚肉 ちくわ	県産牛乳 わかめ	人参 県産葉ねぎ	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	県内産米 こんにやく じゃがいも 砂糖	ごま ごま油 アーモンド	574 kcal 23.3 g 1.3 g	 卵
韓国風肉じゃがは、にんにく、コチュジャン、すりごま、ごま油を使い韓国風の味付けにしています。コチュジャンは唐辛子の入った辛みのある味噌です。											
22 (火)	パン いちごジャム	はくさいのクリームに ジャーマンポテト	●	県産鶏肉 県産ベーコン	県産牛乳	人参 小松菜	白菜 玉ねぎ しめじ とうもろこし	県産パン ジャム 小麦粉 じゃがいも	油 バター	671 kcal 24.2 g 2.5 g	 果物
じゃがいもはでんぷんが主成分ですが、ビタミンCやカリウムも多く、野菜としての働きもあります。外国では「大地のりんご」ともよばれています。											
24 (木)	ごはん	だいこんのみそしる けんさんはものからあげ こんにやくのおかかに	●	豆腐 みそ 油揚げ はもの唐揚げ 豚肉	県産牛乳 わかめ	人参 県産葉ねぎ 小松菜	西岐波産大根	県内産米 じゃがいも こんにやく 砂糖	油	650 kcal 30.9 g 1.9 g	 その他の野菜
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。今日は塩こしょうなどで味付けし、粉を付けて揚げた唐揚げです。											
25 (金)	ごはん	もずくスープ ぶたキムチ おのちゃムース	●	県産ベーコン 豚肉	県産牛乳 もずく	人参 県産葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ とうもろこし 県産もやし 白菜キムチ	県内産米 ムース	油	614 kcal 23.9 g 1.6 g	 種実
豚キムチは給食の人気メニューです。キムチは白菜のキムチが有名ですが、きゅうりや大根などキムチもあります。											
28 (月)	ごはん	にこみおでん キャベツのごまずいため ふりかけ	●	県産鶏肉 うずら卵 厚揚げ がんもどき 県産ハム ちくわ	県産牛乳 こんぶ	人参	大根 西岐波産キャベツ	県内産米 里芋 こんにやく 砂糖	油 ごま	613 kcal 26.2 g 1.7 g	 緑黄色野菜
がんもどきは、水けを絞った豆腐に野菜やきのこなどを加え、油で揚げた食べ物です。渡り鳥の「がん」に似た味を作ったことから、この名前がつけました。											

※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。