

＜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		
11	ごはん	しらたまずうに にしんのこぶに くりきんとん	●	N	鶏肉 にしん 昆布煮 かまぼこ	牛乳	宇部産にんじん ねぎ	はくさい だいこん かぶ	米 砂糖 だんご さつまいも くり 水あめ		697 kcal 29.1 g 1.3 g	 海藻
(水)	【お正月献立】一年のはじまりを祝う正月に食べる雑煮は、だしの味付け、もちの形、具の種類など地域や家庭によってさまざまです。また、おせち料理によく使われる食材のにしんの卵の数の子や昆布、くりなども縁起が良いとされています。											
12	むぎ ごはん	ふゆやさいカレー わかめサラダ	●	●	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 西岐波産 ブロッコリー	たまねぎ かぶ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも	カレールウ 油	603 kcal 18.2 g 2.0 g	 たまご
(木)	ブロッコリーは花のつぼみを食べる野菜です。緑黄色野菜の代表格で、アメリカでは健康野菜のシンボルとしても親しまれています。											
13	ごはん	ワンタンスープ 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	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ たけのこ にんにく しょうが	米 ワンタン 砂糖	ごま油	608 kcal 27.1 g 1.8 g	 果物
(金)	ヨーグルトという名は、トルコ語の「ヨウルト」に由来します。牛乳から作られるので、カルシウムが多く含まれています。											
16	ごはん	あんこうチゲ けんさんギョーザメンチカツ みかん	●	N	あんこう みそ 豚肉 豆腐 県産 ギョーザメンチカツ	牛乳	にんじん にら しょうが 宇部産ねぎ 宇部産だいこん	宇部産はくさい しめじ キムチ にんにく みかん	米 こんにやく	油	712 kcal 32 g 1.9 g	 大豆製品
(月)	【地産地消週間①】16日～20日は地産地消週間です。宇部市産、山口県産の食材がたくさん登場します。あんこうは下関漁港が水揚げ量日本一を誇り、ふくと並んで鍋の王様と呼ばれ、冬にととてもおいしくなります。											
17	パン	ふゆやさいのスープ とりにくのハーブやき ソフトろまんのソテー	●	N	ベーコン 鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ バジル	たまねぎ 宇部産だいこん 宇部産はくさい 西岐波産キャベツ とうもろこし	パン ジャム じゃがいも	オリーブ油	667 kcal 27.6 g 2.9 g	 小魚
(火)	【地産地消週間②】ソフトろまんは、西岐波で育てられている春系のブランドキャベツです。甘みと柔らかな食感が特徴です。											
18	ごはん	じゃがいものそばろに しらすいりあつやきたまご いそかあえ	●	N	鶏肉 厚揚げ しらす入り 厚焼き玉子	牛乳 のり	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし きゅうり	米 砂糖 じゃがいも こんにやく	油 ドレッシング	656 kcal 25.5 g 1.7 g	 きのこ
(水)	【地産地消週間③】磯香和えには山口県産ののりが使われていて、磯の良い香りがします。山口県産ののりの90%以上が宇部市で生産されていて、宇部沖や厚東川沖が主な産地です。											
19	ごはん	おののおちやすいとん汁 しろみさかなのうべさんねぎソース ひがしきわさんミニトマト りきゅうさん(まんじゅう)	●	N	鶏肉 みそ かまぼこ 油揚げ 宇部産すずき	牛乳	宇部産にんじん 東岐波産 ミニトマト せん茶	たまねぎ 宇部産しろねぎ しょうが 宇部産だいこん	米 小麦粉 まんじゅう 砂糖		652 kcal 30.9 g 2.5 g	 種実
(木)	【地産地消週間④】今日は宇部産の食材を使った、パクッと宇部給食の日です。すいとんに混ぜ込んだ小野のお茶や白ねぎ、ミニトマトなどたくさんの食材が宇部市でとれます。											
20	ごはん	にこみおでん やさいのごまいため	●	N	鶏肉 厚揚げ ちくわ 平天	牛乳 昆布 県産のり佃煮	宇部産にんじん こまつな	宇部産だいこん 宇部産キャベツ	米 さといも こんにやく 砂糖	ごま 油	584 kcal 25.4 g 1.9 g	 果物
(金)	【地産地消週間⑤】給食で使っているちくわや平天などの練り物の多くは、地元の宇部かまぼこで作られています。											
23	ごはん	じゃがいものみそしる さけのしおやき にびたし	●	N	豆腐 鮭 油揚げ みそ 平天	牛乳 わかめ かつお節	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし 宇部産ねぎ	米 じゃがいも 砂糖		595 kcal 32.4 g 2.5 g	 その他の野菜
(月)	【全国学校給食週間①】日本で給食が始まったのは、今から130年くらい前です。はじめの給食は、おにぎりや焼き魚と漬物でした。また、世界で初めて給食が出されたのは、1976年のドイツでした。											

※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		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	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			
24 (火)	パン バター	カレーシチュー くじらのたつたあげ ぎょにくソーセージのソテー	●	●	鶏肉 鯨の竜田揚げ 魚肉ソーセージ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ グリーンピース 宇部産キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも 砂糖	バター カレールウ 油 ごま	717 kcal 30.8 g 2.9 g		海藻
【全国学校給食週間②】昭和50年頃まで給食の主食は主にパンで、ジャムや銀紙に包まれたマーガリンをつけて食べていました。また、鯨肉がよく出ていて「竜田揚げ」や、「酢鯨(すげい)」という料理もありました。													
25 (水)	ごはん	とんじる ハムカツ むしやさい/ウスターソース ミルメーク(コーヒー)	●	/	豆腐 豚肉 ハムカツ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん しょうが キャベツ	米 さつまいも さといも こんにゃく	油 ミルメーク	701 kcal 27.8 g 3.0 g		乳製品
【全国学校給食週間③】楽しみにしている人も多いミルメーク、昭和40年頃に「栄養が多い牛乳をよりおいしく飲んでもらうため」という考えから開発されました。													
26 (木)	ごはん わかめふりかけ	けんちょう ぶたにくとはなっこりーの いためもの	●	/	鶏肉 豆腐 油揚げ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん はなっこりー	だいこん しいたけ たまねぎ	米 さといも こんにゃく 砂糖	油	606 kcal 27.5 g 2.2 g		果物
【全国学校給食週間④】けんちょうは山口県の郷土料理です。仏教とともに中国から伝わり、いつの間にか山口県でも食べられるようになりました。													
27 (金)	なめし	にくうどん こうやどうふのたまごとじ りんご	●	/	牛肉 平天 油揚げ 卵 かまぼこ 高野豆腐	牛乳	あおな にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ たけのこ 山うど えのきたけ もやし りんご みずな わらび なめこ	米 うどん 砂糖		613 kcal 25.3 g 2.9 g		いも
【全国学校給食週間⑤】普段食べている食べ物には、外国から買っているものが多いです。また、残して捨ててしまうことも多くあるようです。自分たちの身近なところから食べ物を大切にいきましょう。													
30 (月)	ごはん	かぶのみそしる さばのしらしょうゆやき ちくわとわかめのあまずに	●	/	豆腐 みそ 油揚げ さば白醤油焼き ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	かぶ 宇部産キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖		662 kcal 33.4 g 3.1 g		種実
【給食クイズ】 次のうち、かぶの仲間の野菜はどれでしょう。 ①にんじん ②白菜 ③きゅうり													
31 (火)	しょうパン いちごジャム	やきそばふうスパゲティ こんさいサラダ	●	/	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ピーマン	宇部産キャベツ たまねぎ もやし れんこん ごぼう きゅうり とうもろこし	パン ジャム スパゲティ	油 ごま マヨネーズ	669 kcal 24.4 g 2.7 g		魚
岩国れんこんは、もっちりとした粘りとシャキシャキした食感があります。他のれんこんに比べ、穴が1つ多いのも特徴です。													

※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、学校給食応援団、JA、西岐波やさいくらぶ などから納入されています。



【給食クイズの答え】

- ②白菜…かぶと白菜は同じアブラナ科の野菜です。
大根、ブロッコリー、小松菜、キャベツ
などもアブラナ科です。

全国学校給食週間

給食週間は、明治22年(1889年)、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、貧困により弁当を持参できない子どもたちに対し、昼食を提供したことが始まりです。その後、戦争が始まったため食べ物が無くなり、給食は中止されました。

しかし、戦争が終わって、栄養不足になっている子どもたちのために世界の国々から食べ物が送られてきて、給食を再開することができました。昭和21年(1946年)12月24日のことです。これを記念して、冬休みの関係上1か月後の1月24日を「給食記念日」として、「学校給食週間」が設けられました。

西岐波学校給食共同調理場では23日から27日まで、学校給食の歴史を振り返る献立や郷土料理をだします。