



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	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)			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	もずくスープ やさいとあつあげの あまからいため カップdeヤクルト	●	N	鶏肉 とうふ 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 もずく カップdeヤクルト	宇部産にんじん ねぎ ピーマン	もやし 大根 宇部産キャベツ たけのこ にんにく しょうが りんご	米 砂糖	油	597 kcal 23.5 g 1.5 g	 卵
(水)	厚揚げは豆腐から作られます。厚めに切った豆腐に重しをかけて、水分を切り180℃くらいの高い温度で一回揚げて作ります。たんぱく質やカルシウムが豊富であり、揚げることで味にコクがでて形が崩れないという、豆腐と油揚げのよいところをあわせ持つ食品です。											
2	ごはん ひじきのり	いしかりじる こんにやくソテー オレンジ	●	N	さけ とうふ みそ 豚肉	牛乳 ひじきのり	宇部産にんじん ねぎ 小松菜	宇部産大根 宇部産白菜 とうもろこし オレンジ	米 宇部産じゃがいも こんにやく 砂糖	ごま油	564 kcal 26.3 g 2.3 g	 きのこ
(木)	石狩汁は、北海道の郷土料理のひとつで、石狩川をのぼってくる鮭を使うため、石狩汁という名前がついたといわれています。鮭ほかに、大根、人参、白菜、じゃがいも、ねぎなどの野菜もたっぷり入っていて栄養満点の料理です。											
3	ごはん	けんちんじる くじらカツ しおこんぶあえ せつぶんまめ	●	N	鶏肉 とうふ 油揚げ 鯨カツ 節分豆	牛乳 こんぶ	宇部産にんじん ねぎ	大根 宇部産キャベツ きゅうり	米 さといも こんにやく	あぶら	620 kcal 29.5 g 1.1 g	 果物
(金)	2月3日は節分です。節分は季節の変わり目で、立春の前日をいいます。山口県には節分に、「鯨のように大きく成長して大きな幸せをつかみたい」という願いから鯨を食べる、独特の風習があります。											
6	ごはん	ちゅうかどん しゅうまい むしもやし いっしょくすじょうゆ	●	N	豚肉 いか うずらたまご かまぼこ しゅうまい	牛乳	宇部産にんじん チンゲン菜	宇部産キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが もやし	米 でんぷん	ごま油	601 kcal 27.4 g 1.7 g	 乳製品
(月)	もやしとは植物の名前ではなく、豆類や米、麦、そば等の種から芽になる部分を発芽させたものすべてを指します。豆の状態ではあまり含まれていないビタミンCが、もやしに成長すると作られます。											
7	パン はちみつ&マーガリン	ビーフシチュー だいこんサラダ	●	●	牛肉	牛乳	宇部産にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム しょうが にんにく グリーンピース 大根 きゅうり とうもろこし	パン はちみつ 宇部産じゃがいも	マーガリン ビーフシチューウ デミソース ドレッシング 油	678 kcal 25.3 g 2.6 g	 大豆製品	
(火)	だいこんは、一年中食べることができる野菜ですが、大根の味は、とれる時期によって違います。冬にとれる大根は、みずみずしく、甘み強いのが特徴です。											
8	ごはん	すましじる アジフライ ミニトマト うまかつてん	●	N	とうふ 鶏肉 かまぼこ あじフライ	牛乳	宇部産にんじん ほうれんそう ミニトマト	たまねぎ えのきたけ	米	油 うまかつてん	632 kcal 28.5 g 1.1 g	 その他の野菜
(水)	あじは、背中が青い魚で、体の真ん中に「ゼイゴ」と呼ばれるトゲのような形のうろこがあります。ゼイゴは、他の魚の攻撃から身を守るためにあるといわれています。											
9	ごはん	ふくなべ れんこんのきんぴら りんご ミルメークココア	●	N	ふぐ 厚揚げ みそ 豚肉 平天	牛乳	宇部産にんじん いんげん	宇部産白菜 大根 しめじ 白ねぎ れんこん りんご	米 こんにやく 砂糖 ミルメーク	油 ごま	572 kcal 23.1 g 0.8 g	 海藻
(木)	ふぐは、西のフグ・東のアンコウと言われる冬の味覚の代表です。山口県では、フグは「県の魚」に指定され、親しまれています。とくに、下関市では、幸福の福につながるということから、フグをフクと呼んでいます。											
10	ごはん	コンソメスープ タコライスのぐ オムレツ	●	N	ベーコン 牛肉 豚肉 オムレツ	牛乳	宇部産にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ 宇部産キャベツ	米 パン粉	油	580 kcal 22.6 g 2.2 g	 いも類
(金)	タコライスは沖縄県で生まれた料理です。「タコライス」という名前ですが、たこは入っていません。1984年に沖縄の料理屋さんが、メキシコ料理の「タコス」の具材をごはんの上に乗せてお客さんに出したのが始まりです。											
13	ごはん	ふわふわどん きりぼしだいこんの いために いよかん	●	N	鶏肉 卵 とうふ 油揚げ かまぼこ 平天	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ きりぼしだいこん いよかん	米 砂糖	油	596 kcal 26.2 g 2.0 g	 小魚
(月)	いよかんは明治時代に山口県の阿武郡で発見されました。その後、愛媛県の伊予地方で栽培が広がったので「いよかん」という名前がつけられました。											
14	しょうアップルパン	スパゲティナポリタン ツナとコーンのサラダ ベビーチーズ	●	N	ベーコン まぐろ水煮	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ マッシュルーム 宇部産キャベツ とうもろこし	アップルパン スパゲティ	オリーブオイル ドレッシング	690 kcal 28.8 g 2.8 g	 海藻
(火)	英語ではマグロと訳されることが多い「ツナ」ですが、日本は一般的にマグロやカツオを油漬や水煮にして、缶詰に加工したものをいいます。											

令和4年度 宇部市西岐波学校給食共同調理場

☆今月の宇部産野菜は、JA、西岐波やさくらなどから納入されています。

