

＜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				
					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			
(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	エネルギー たんぱく質 塩分		
1 (木)	ごはん	つみれじる ぶたにくとやさいの レモンしょうゆいため つきみだんご	●	△	県産えそ 県産豆腐 みそ 豚肉	県産牛乳	人参 県産ねぎ チンゲンサイ	大根 玉ねぎ しょうが とうもろこし レモン	宇部産米 でんぶん 砂糖 月見だんご	油	643 kcal 28.6 g 2.2 g		
【お月見献立】今年の十五夜は10月1日です。十五夜には、里芋やお団子をおそなえするならわしがあります。													
2 (金)	ごはん	トックいりわかめスープ チンジャオロース ぶどう(2つ)	●	△	県産鶏肉 牛肉	県産牛乳 わかめ	人参 県産ねぎ ピーマン	玉ねぎ 宇部産たけのこ しょうが ぶどう	宇部産米 トック 砂糖	ごま油	608 kcal 23.8 g 1.7 g		
★給食クイズ★ぶどうが1番多く作られているのは何県かな？ 1位:〇〇県 2位:長野県 3位:山形県													
5 (月)	ごはん	もずくじる なまあげのみそがらめ こざかな	●	△	県産豆腐 県産かまぼこ 厚揚げ みそ 牛肉 豚肉	県産牛乳 もずく 小魚	人参 県産ねぎ	玉ねぎ 宇部産たけのこ	宇部産米 砂糖 でんぶん	油	603 kcal 30.3 g 2.3 g		
もずくは他の海藻にまきついて育つことから、「藻(も)につく」→「もずく」と呼ばれるようになりました。													
6 (火)	小パン	きのこスパゲティ ごぼうサラダ ごまドレッシング	●	△	県産ベーコン	県産牛乳	人参 玉ねぎ エリンギ しめじ しいたけ にんにく グリンピース ごぼう キャベツ きゅうり	県産パン ドライパン スパゲティ	ドレッシング オリーブ油		638 kcal 21.8 g 2.2 g		
きのこスパゲティの中には3種類のきのこ(エリンギ・しめじ・しいたけ)が入っています。きのこには食物せんいが多く含まれています。													
7 (水)	ごはん	いもちいりけんちんじる さばのホイル焼き ひじきのいりに	●	△	県産鶏肉 県産豆腐 平天 さばのホイル焼き	県産牛乳 ひじき	人参 県産ねぎ さやいんげん	大根 しいたけ しいたけ ごぼう 県産れんこん	宇部産米 いもち こんにやく 砂糖	油	660 kcal 26.6 g 2.5 g		
さばは秋から冬にかけておいしくなります。魚の油にはDHAなどが含まれていて、血液をサラサラにして動脈硬化を予防する働きがあります。													
8 (木)	むぎごはん	あきのカレーライス ぶちぶちサラダ あおじそドレッシング	●	△	県産鶏肉 鶏レバー	県産牛乳 パルメーン	人参 しめじ マッシュルーム りんご にんにく しょうが とうもろこし 宇部産きゅうり キャベツ	玉ねぎ エリンギ マッシュルーム 西岐波産さつまいも じゃがいも	宇部産米 麦 カレーパウダー	油	629 kcal 20.4 g 2.7 g		
秋のカレーライスの中には、3種類のきのこ(エリンギ・しめじ・マッシュルーム)や、西岐波産のさつまいもなどが入っています。													
9 (金)	ごはん	ちゅうかスープ レバニラいため ブルーベリーゼリー	●	●	豚肉 県産鶏肉 鶏レバー	県産牛乳	人参 県産ねぎ にら	キャベツ 玉ねぎ 県産もやし 宇部産きくらげ 宇部産たけのこ	宇部産米 でんぶん 砂糖 ゼリー	油	630 kcal 24.7 g 1.6 g		
10月10日は「目の愛護デー」です。今日の給食では、レバー、ブルーベリーなど目に良いと言われている食べ物を使っています。													
12 (月)	ごはん	ビーフンスープ ぶたキムチ オレンジ	●	△	県産鶏肉 県産かまぼこ 豚肉	県産牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ 県産もやし 白菜キムチ オレンジ	宇部産米 ビーフン	油	618 kcal 25.8 g 1.6 g		
キムチは韓国を代表する漬けものです。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。【東小振休】													
13 (火)	パン レーズンクリーム	ミネストローネ ほうれんそうと ウインナーのソテー	●	△	県産鶏肉 ウインナー	県産牛乳	人参 県産ほうれん草 トマト	玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく とうもろこし	県産パン マカロニ レーズンクリーム	オリーブ油	613 kcal 22.3 g 1.9 g		
セロリは独特の香りが特徴です。香り成分のアピインは、不安やいらいらを鎮めて、食欲増進や安眠効果があります。													
14 (水)	ごはん	ごまみそに あつやきたまご ミニトマト(2こ)	●	△	県産鶏肉 ちくわ 厚揚げ みそ 厚焼きたまご	県産牛乳	人参 さやいんげん ミニトマト	ごぼう 宇部産米 じゃがいも こんにやく 砂糖	ごま 油		666 kcal 27.9 g 1.5 g		
トマトのうまみ成分は、こんぶと同じグルタミン酸です。ミニトマトは、トマトよりもビタミンAやビタミンCを多く含み、栄養たっぷりの野菜です。													
15 (木)	ごもく くりごはん	とうふじる かわはぎフライ やさいのおかかいため	●	△	県産豆腐 県産かまぼこ 鶏肉 油揚げ かつお節 平天 かわはぎフライ	県産牛乳	人参 県産ほうれん草 小松菜	玉ねぎ えのきたけ ごぼう たけのこ しいたけ キャベツ	宇部産米 こんにやく	くり 油	605 kcal 27.6 g 2.6 g		
栗は約2000年前からあったと言われています。人が米やいも、小麦を作る前は大事な主食だったようです。													

※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 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
(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 (金)	ごはん	ワンタンスープ タッカルビ ヨーグルト	●	●	豚肉 県産かまぼこ 県産鶏肉	県産牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ 県産もやし りんご しょうが にんにく	宇部産米 ワンタン皮 西岐波産 さつまいも	ごま ごま油	612 kcal 25.4 g 1.6 g	 きのこ	
タッカルビは、鶏肉と野菜を使った韓国の焼肉料理のひとつです。「タッ」は鶏肉という意味です。													
19 (月)	ごはん	とうにゅうみそスープ とりごぼうごはんのぐ スイートポテト	●	／	県産ベーコン 豆乳 みそ 県産鶏肉	県産牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ とうもろこし ごぼう しょうが	宇部産米 じゃがいも こんにやく スイートポテト	油 砂糖	649 kcal 20.4 g 2.0 g	 緑黄色野菜	
スイートポテトはさつまいもから作ります。さつまいもは、薩摩の国(今の鹿児島県)経由で日本に伝わったことから、「さつまいも」と名前がつきました。													
20 (火)	こくとうパン	きのこシチュー チンゲンサイのソテー	／	●	県産鶏肉 県産ベーコン	県産牛乳 県産しらすぼし	人参 ブロッコリー チンゲンサイ	玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム キャベツ	県産パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	黒糖 油 バター	664 kcal 24.1 g 2.3 g	 魚	
きのこシチューには3種のきのこ(しめじ・エリンギ・マッシュルーム)が入っています。きのこは冷凍するとうまみがアップします。													
21 (水)	なめし やきのり	きつねうどん ほうれんそうのたまごじ	●	／	県産鶏肉 油揚げ 県産かまぼこ 平天 市内産卵	県産牛乳 のり	人参 県産ねぎ 県産ほうれん草 菜めしの素	玉ねぎ キャベツ	宇部産米 県産うどん 砂糖	油	600 kcal 26.7 g 2.6 g	 果物	
給食のうどんは、山口県産の小麦粉を使ったうどん麺です。今日は油揚げを甘く煮たきつねうどんです。													
22 (木)	ごはん	すきやき だいこんばのごまいため りんご	●	／	牛肉 厚揚げ	県産牛乳	人参 大根菜	白菜 玉ねぎ ごぼう 白ねぎ キャベツ りんご	宇部産米 麩 こんにやく 砂糖	油 ごま	606 kcal 24.3 g 1.3 g	 乳製品	
りんごには、ペクチンという食物せんいが多いので、おなかの調子を整えてくれます。													
23 (金)	ごはん	とんじる さけのしおやき ちくわとわかめのあまずに	●	／	豚肉 みそ 県産豆腐 鮭 ちくわ	県産牛乳 わかめ	人参 県産ねぎ	大根 ごぼう しょうが キャベツ きゅうり	宇部産米 里芋 こんにやく 砂糖		609 kcal 29.9 g 2.3 g	 種実類	
さけは、川で生まれた後、海にくだって広い海域を数年回遊して成長し、産卵のために自分の生まれ故郷である川に戻ってきます。													
26 (月)	ごはん ひじきのり	かきたまじる チキンチキンれんこん	●	／	市内産卵 県産豆腐 県産かまぼこ 県産鶏肉	県産牛乳 ひじきのり	人参 県産ねぎ	玉ねぎ えのきたけ しいたけ えだまめ 県産れんこん	宇部産米 でんぷん 砂糖	油	631 kcal 26.1 g 1.9 g	 いも	
卵には、たんぱく質が多く含まれていて、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。													
27 (火)	パン ぼんかんジャム	ポトフ かぼちゃのグラタン	／	●	県産ベーコン 県産鶏肉	県産牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ しめじ グラタン	県産パン ジャム じゃがいも		665 kcal 21.4 g 2.7 g	 海藻	
かぼちゃに含まれるβ-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。													
28 (水)	ごはん	さつまいものみそしる さんまのおかかに きんぴら	●	／	県産豆腐 油揚げ みそ 豚肉 平天 さんまのおかか	県産牛乳	人参 県産ねぎ さやいんげん	白菜 玉ねぎ ごぼう	宇部産米 西岐波産 さつまいも こんにやく 砂糖	ごま ごま油	685 kcal 32.4 g 2.4 g	 果物	
さんまは、秋の味覚を代表する魚です。体は細長く、背は青色、腹は銀白色で刀のような形をしていることから「秋刀魚」と書きます。													
29 (木)	ごはん ふりかけ	にこみおでん キャベツのごまずいため	●	／	県産鶏肉 うずら卵 厚揚げ ちくわ 県産ロースハム	県産牛乳 昆布 わかめふりかけ	人参	大根 キャベツ	宇部産米 里芋 こんにやく 砂糖	ごま 油	614 kcal 24.8 g 1.7 g	 緑黄色野菜	
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5個で、にわたりの卵1個分の重さになります。にわたりの卵と同じように、たんぱく質が多く含まれています。													
30 (金)	コーンライス	ラビオリスープ やさいのソースいため かぼちゃプリン	●	●	鹿野ベーコン 県産鶏肉 豚肉 平天	県産牛乳	人参 パセリ	とうもろこし 玉ねぎ キャベツ 切り干し大根 県産もやし	宇部産米 ラビオリ じゃがいも プリン	油	632 kcal 23.4 g 2.7 g	 乳製品	
とうもろこしは、米、小麦と並ぶ世界3大穀物のひとつで、世界中で栽培されています。今日はコーンがたっぷり入ったコーンライスです。													

★給食クイズの答え★ぶどうの生産量 1位は山梨県です。(令和元年度農林水産省統計)

☆宇部産野菜は、JA、西岐波やさいくらぶ、学校給食応援団などから納入されています。