

＜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	アップル パン	わふうポトフ とうもろこしグラタン ミルメークココア		●	県産鶏肉	県産牛乳	人参	大根 白菜 白ねぎ かぶ ドライアップル グラタン(とうもろこし)	県産パン さといも ミルメーク		636 kcal 23.4 g 2.3 g	種実類
(火)	とうもろこしは、米と小麦と並ぶ世界3大穀物のひとつで、世界中で栽培されています。今日は、国産とうもろこしの入ったグラタンです。											
2	むぎごはん	ハヤシライス コロコロソテー		●	牛肉 県産ハム	県産牛乳	人参	玉ねぎ しめじ エリンギ にんにく マッシュルーム	宇部産米 麦	ハヤシルウ デミグラスソース 油	618 kcal 22.1 g 2.4 g	魚
(水)	麦は食物繊維を含んでいます。食物繊維は腸の調子を整える働きがあり、野菜や海藻にも多く含まれています。											
3	ごはん	だいこんのみそに あおじそドレッシングあえ みかん	●		豚肉 厚揚げ みそ まぐろ水煮	県産牛乳	人参 さやいんげん	西岐波産大根 県産キャベツ きゅうり みかん とうもろこし	宇部産米 こんにゃく 砂糖	油	603 kcal 25.7 g 1.4 g	いも
(木)	大根には消化を助けるアミラーゼが多く含まれ、胃腸の働きを整えてくれます。ビタミンCや食物繊維も多く含まれています。											
4	ごはん	とうふじる はもフライ くきわかめあえ	●		豆腐 県産かまぼこ 県産はも	県産牛乳	人参 県産ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ 県産キャベツ きゅうり	宇部産米	油	606 kcal 26.1 g 1.5 g	果物
(金)	山口県の瀬戸内海沿岸は全国でも有数なものの産地です。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。山口県のおいしい食べ物を味わっていただきましょう。											
7	ごはん	にくだんごのようにうなべ チンゲンサイのソテー あじつけのり	●		県産鶏肉 豆腐 豆乳 みそ 県産ベーコン	県産牛乳	人参 チンゲンサイ 県産ねぎ	白菜 しょうが ごぼう えのきたけ 宇部産キャベツ	宇部産米 でんぷん 砂糖	油	575 kcal 24.7 g 1.4 g	種実類
(月)	豆乳は大豆を水に浸してからすりつぶし、加熱してしぼって作ります。今日は県産鶏肉を使って団子を手作りしています。											
8	まるがたパン	はくさいスープ れんこんコロッケ ゆでキャベツ ウスターソース	●		県産ベーコン	県産牛乳	人参	白菜 玉ねぎ えのきたけ 宇部産キャベツ 県産れんこんコロッケ	県産パン	油	606 kcal 19.6 g 2.6 g	大豆製品
(火)	冬が旬の白菜。白菜1株は、80～100枚の葉で、できています。そのため冬の寒さに負けず、おいしい白菜になります。											
9	ごはん	すきやき たくあんのごまいため ひがしきわさんミニトマト(2こ)	●		県産牛肉 厚揚げ	県産牛乳	人参 東岐波産 ミニトマト	白菜 玉ねぎ ごぼう 白ねぎ たくあん きゅうり	宇部産米 麩 こんにゃく 砂糖	油 ごま ごま油	621 kcal 25.7 g 1.7 g	きのこ
(水)	すきやきには、県産和牛を使用しています。和牛には、黒毛和種、無角和種、あかげ和種、日本短角和種の4つの品種があり、このうち無角和種は山口県だけで飼われている牛です。											
10	ごはん	のっぺいじる さわらのしおやき やさいのおかかいため	●		県産鶏肉 豆腐 さわら 平天 かつお節	県産牛乳	人参 県産ねぎ 小松菜	ごぼう えのきたけ 西岐波産大根 宇部産キャベツ	宇部産米 こんにゃく さといも でんぷん		591 kcal 30.5 g 1.6 g	海藻
(木)	のっぺい汁は、里芋やごぼう、人参、大根などの野菜がたっぷりと入ったとろみのある汁物です。											
11	ちゅうかふうた きこみごはん	ビーフンスープ ツナオムレツ フルーツあんぱんプリン	●	●	焼き豚 県産鶏肉 ツナオムレツ	県産牛乳	人参 県産ねぎ	たけのこ しいたけ 玉ねぎ 宇部産キャベツ 県産もやし	宇部産米 ビーフン プリン		655 kcal 25.5 g 2.3 g	魚
(金)	ビーフンと春雨は似ていますが原料が違います。ビーフンはお米から、春雨は緑豆(りよくとう)やいものでんぷんから作ります。											
14	ごはん	だまこじる ちくわのいそべてんぷら ひじきのいりに	●		県産鶏肉 平天 ちくわの磯辺天ぷら	県産牛乳 ひじき	西岐波産人参 さやいんげん	ごぼう しめじ 西岐波産大根 まいたけ 白ねぎ 県産れんこん	宇部産米 だまこもち こんにゃく 砂糖	油	613 kcal 22.3 g 1.9 g	卵
(月)	だまこ汁は秋田県の郷土料理です。ごはんを粒が残る程度につき、丸めた「だまこもち」を材料にします。											

※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】	
				(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	家庭でとりたい食品
				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		
15 (火)	パン マーシャルピーンズ	ABCスープ ハンバーグきのこソース	●	県産鶏肉 ハンバーグ	県産牛乳	人参	玉ねぎ 宇部産キャベツ しめじ マッシュルーム	県産パン マカロニ じゃがいも 砂糖 マーシャルピーンズ	デミグラスソース	654 kcal 24.2 g 2.6 g	 緑黄色野菜
	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	みそにこみうどん じゃこてんいため	●	県産鶏肉 県産かまぼこ 油揚げ 平天 みそ	県産牛乳 わかめ しらす干し	西岐波産人参 西岐波産ねぎ 小松菜	玉ねぎ 大根 西岐波産白菜	宇部産米 県産うどん	油 ごま ごま油	592 kcal 21.8 g 2.1 g	 いも
	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、7種類の食材とみそで煮込みました。										
17 (木)	ごはん	ぶたにくじゃが さばのしょうがに みかん	●	豚肉 厚揚げ さば	県産牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ みかん	宇部産米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	703 kcal 30.1 g 1.6 g	 その他の野菜
	みかんにはビタミンCや、疲労回復に効果のあるクエン酸が多く含まれています。										
18 (金)	カレーピラフ	ふゆやさいのスープ とりのからあげ(2こ) クリスマスデザート	● ●	県産ベーコン 長州 黒かしわ鶏	県産牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ 西岐波産大根 西岐波産白菜	宇部産米 西岐波産 じゃがいも	油 クリスマスデザート	733 kcal 26.1 g 3.1 g	 きのこ
	【クリスマス】12月25日はクリスマスです。この日はイエス・キリストの生まれた日と伝えられています。アメリカやイギリスでは、七面鳥のロースト、イタリアでは子羊の肉やソーセージでお祝いします。給食では「長州黒かしわ」を唐揚げにしました。黒かしわは、長門市で誕生した山口県のオリジナル地鶏で、歯ごたえがありうま味が強いのが特徴です。										
21 (月)	ごはん	かぼちゃのみそしる いわしのゆずみそに ゆかりあえ	●	豆腐 油揚げ みそ いわしゆずみそ煮	県産牛乳	人参 かぼちゃ	玉ねぎ しめじ 西岐波産白菜 宇部産キャベツ 赤しそ	宇部産米		613 kcal 32.1 g 2.8 g	 乳製品
	【冬至】12月21日は冬至です。冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入るとい風習があります。										
22 (火)	パン いちごジャム	ボルシチ だいこんサラダ	●	牛肉	県産牛乳 わかめ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ ビーツ 宇部産キャベツ にんにく とうもろこし 西岐波産大根 きゅうり	県産パン ジャム じゃがいも	油 生クリーム ドレッシング	607 kcal 22.6 g 2.1 g	 魚
	ボルシチは肉や野菜などを煮込んだロシアの料理です。ボルシチに欠かせない「ビーツ」は、鮮やかな赤紫色が特徴的な野菜です。										
23 (水)	ごはん	にらたまスープ あげぎょうざ(2こ) むしもやし すじょうゆ	●	宇部産卵 ぎょうざ (県産豚肉)	県産牛乳	人参 にら	玉ねぎ しいたけ 県産もやし 宇部産たけのこ 西岐波産キャベツ	宇部産米 でんぷん	ごま油 油	604 kcal 21.1 g 2.0 g	 海藻
	卵にはたんぱく質がたくさん含まれていて、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。【東小なし】										
24 (木)	ごはん	ヤーコンめんじる やさいのソースいため ヨーグルト	● ●	県産鶏肉 県産かまぼこ 豚肉 平天	県産牛乳 ヨーグルト	西岐波産人参 西岐波産ねぎ	玉ねぎ しいたけ 西岐波産キャベツ 県産もやし 切り干し大根	宇部産米 ヤーコン麺	油	596 kcal 25.3 g 1.7 g	 果物
	ヤーコンは、アンデス地方原産のみずみずしい根菜(いも)です。麺に練りこむことで生じる、もちもちとした食感が特徴です。山口県内でも栽培されています。【東小なし】										
25 (金)	ごはん	たまごとコーンのスープ ぶたキムチ	●	宇部産卵 県産ベーコン 豚肉	県産牛乳	西岐波産人参 パセリ	西岐波産キャベツ 玉ねぎ しめじ 県産もやし 県産白菜キムチ とうもろこし	宇部産米 でんぷん	油	585 kcal 25.3 g 1.8 g	 その他の野菜
	キムチは韓国を代表する漬けものです。今日のキムチは県産白菜で作られています。【東小なし】										

※生産の都合により、食材が入らないことがあります。

☆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。