

給食献立表

〈小学校〉

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】 エネルギー たんぱく質 塩分	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		
1 (月)	わかめ ごはん	ごまみそに ピリからきゅうり	●	△	卵、大豆 肉、魚	県産牛乳 牛乳、乳製品 小魚、海藻	人参 さやいんげん	ごぼう きゅうり	県産米 じゃがいも こんにやく 砂糖	ごま 油 ごま油	606 kcal 23.9 g 2.1 g	 果物
ごまは、くるみやピーナッツと同じ 種実の仲間です。ごまは炒ってすりつぶすと香りがよくなるだけでなく、消化・吸収もよくなります。												
2 (火)	アップルパン	ビーフシチュー ウインナーとほうれんそうのソテー	●	△	牛肉 ウインナー	県産牛乳	人参 ほうれんそう グリーンピース	玉ねぎ しめじ マッシュルーム にんにく とうもろこし	県産パン じゃがいも	油 ルウ デミグラスソース	624 kcal 24.3 g 2.6 g	 海藻
牛肉はたんぱく質だけでなく、血を作るために必要な鉄分が多く含まれています。												
4 (木)	ごはん	マーボーだいこん ぎょうざ(2こ) むしもやし すじょうゆ	●	△	県産豆腐 県産豚肉 みそ ぎょうざ	県産牛乳	人参 県産ねぎ	県産大根 玉ねぎ しいたけ 宇部産たけのこ	県産米 でんぷん 砂糖	ごま油 油	626 kcal 26.5 g 2.4 g	 いも類
大根は、葉に近いところは だいこんおろしやサラダに、真ん中はおでんや煮物に、先はみそ汁にするとおいしく食べられます。												
5 (金)	ごはん	にくだんごのスープ ふかしいも ふりかけ	●	△	鶏肉団子	県産牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ 県産もやし 宇部産きくらげ	県産米 はるさめ さつまいも		583 kcal 18.8 g 1.7 g	 魚
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」と名前がつけました。												
8 (月)	ごはん	あすかじる いわしおろしに れんこんのきんぴら	●	△	県産鶏肉 みそ いわしおろし煮 県産豚肉	県産牛乳 県産平天	人参 県産ねぎ さやいんげん	白菜 玉ねぎ ごぼう しめじ 宇部産れんこん	県産米 じゃがいも こんにやく 砂糖	ごま ごま油	665 kcal 30.5 g 2.1 g	 卵
11月8日は「いい歯の日」です。飛鳥汁は、牛乳を使ったカルシウムたっぷりの汁物で、古くから飛鳥地方(奈良県)に伝わる伝統料理です。じょうぶな歯を作るためにカルシウムの多い食品 牛乳、小魚、海そう、大豆製品などを食べましょう。												
9 (火)	パン <small>はちみつマーガリン</small>	ラビオリスープ 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 パセリ	玉ねぎ しめじ マッシュルーム	県産パン ラビオリ じゃがいも 砂糖	デミグラスソース マーガリン はちみつ	640 kcal 24.6 g 3.0 g	 種実
ラビオリとは、パスタ生地にはき肉や みじん切りにした野菜などを包んだイタリア料理の一つで、スープにしたり、ソースをかけて食べたりします。												
10 (水)	ごはん	フォー ベトナムふうごはんのぐ	●	△	県産鶏肉 県産豚肉 えび 卵	県産牛乳	人参 県産ねぎ みつば	県産もやし 玉ねぎ にんにく しょうが	県産米 フォー 砂糖	ごま ごま油	601 kcal 27.0 g 1.5 g	 きのこ
フォーはベトナム料理です。スープの中に、米粉で作られた平たい麺が入っています。												
11 (木)	むぎごはん	チキンカレー こまつなサラダ	●	△	県産鶏肉 まぐろ水煮	県産牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ しめじ しょうが にんにく とうもろこし	県産米 麦 じゃがいも 西岐産さつまいも	油 ルウ ドレッシング	608 kcal 21.2 g 1.6 g	 大豆製品
小松菜(こまつな)は、東京の小松川で栽培されていたことからこの名前がつけました。カルシウムやカロテン、ビタミンC、鉄分などの栄養素がたっぷり含まれた冬野菜の優等生です。												
12 (金)	ごはん	だいこんのみそに あつやきたまご りんご	●	△	県産豚肉 厚揚げ みそ 厚焼きたまご	県産牛乳	人参 さやいんげん	県産大根 りんご	県産米 こんにやく 砂糖	油	629 kcal 27.5 g 1.7 g	 その他の野菜
りんごは、おなかの調子を整える食物繊維が豊富で、特に 皮の部分に多く含まれています。												
15 (月)	ごはん	つみれじる たこカツ はなっこりーのいためもの	●	△	県産はも団子 県産豆腐 県産たこカツ	県産牛乳 県産しらす	人参 県産ねぎ 県産はなっこりー	西岐産大根 県産しいたけ 宇部産キャベツ 県産もやし	県産米 砂糖	油	591 kcal 28.4 g 1.5 g	 乳製品
【地場産週間①】15日～19日は地場産週間です。山口県や宇部市の食材がたくさん登場します。今日は、はも団子、たこ、はなっこりーなどが山口県産です。新鮮でおいしい地域の食材を味わいましょう！												

※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	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	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
(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 種類類					
16 (火)	たてわりパン	はくさいスープ ウインナー ゆでキャベツ ケチャップソース	●	▲	県産ベーコン 県産ウインナー	県産牛乳	人参 パセリ	白菜 玉ねぎ えのきたけ 宇部産キャベツ	県産パン		636 kcal 24.4 g 3.1 g		魚
【地場産週間②】ウインナーは周南市の鹿野高原で飼育された豚から作られています。パンにはさんで食べましょう。													
17 (水)	なめし	おやこうどん じゃこてんいため	●	▲	宇部産卵 県産鶏肉 県産平天	県産牛乳 県産しらす	人参 県産ねぎ 小松菜 青菜	玉ねぎ 白菜	県産米 県産うどん でんぷん	ごま 油 ごま油	586 kcal 24.2 g 2.5 g		その他の野菜
【地場産週間③】うどんは、小麦粉と塩と水から作られています。給食で使ううどんは、山口県産の小麦粉で作られたものです。													
18 (木)	ごはん	けんちょう くじらのたつたあげ うべさんあじつけのり	●	▲	県産鶏肉 県産豆腐 県産油あげ くじら	県産牛乳 宇部産のり	人参 県産ねぎ 小松菜	西岐波産大根	県産米 里芋 こんにやく 砂糖	油	625 kcal 29.5 g 1.4 g		果物
【地場産週間④】「やまぐち郷土料理の日」です。山口県の萩・北浦地域では、江戸時代に捕鯨が盛んに行われていました。けんちょうや鯨の竜田揚げは、山口で昔から食べられてきました。													
19 (金)	ごはん	おのちやめんじる ぶたにくとやさいのみそいため とくさりんごゼリー	●	●	県産鶏肉 県産油揚げ 県産かまぼこ 県産豚肉	県産牛乳 みそ	人参 県産ねぎ	玉ねぎ 宇部産キャベツ 宇部産たけのこ 県産しいたけ	県産米 小野茶麵 砂糖	ごま油 油 ゼリー	605 kcal 24.8 g 2.0 g		乳製品
【地場産週間⑤】山口市の徳佐にはたくさんりんご園があります。りんごの木は1万5千本以上あり、これは西日本で最大の規模です。													
22 (月)	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 大根葉	白菜 玉ねぎ 白ねぎ ごぼう 宇部産キャベツ りんご	県産米 麩 こんにやく 砂糖	油 ごま	607 kcal 25.2 g 1.3 g		海藻
大根は根の部分を食べる野菜ですが、葉も食べられます。大根の葉には、カロテン、ビタミンC、カルシウムなどが含まれています。													
24 (水)	ごはん	かきたまじる とりのてりやき きりぼしだいこんのもの	●	▲	宇部産卵 県産豆腐 県産かまぼこ 県産平天	県産牛乳	人参 県産ねぎ さやいんげん	玉ねぎ しいたけ えのきたけ 切り干し大根	県産米 砂糖 でんぷん	油	611 kcal 28.1 g 1.7 g		いも類
【11月24日は和食の日】和食は自然の恵みを生かす日本の食文化として2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界から注目を集めています。													
25 (木)	ごはん	ちゅうかどんぶり だいがくいも	●	▲	県産豚肉 いか 県産ちくわ	県産牛乳	人参 県産ねぎ	宇部産キャベツ 玉ねぎ しいたけ 宇部産たけのこ	県産米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	657 kcal 25.4 g 1.3 g		卵
大学いもは、昔、東京大学の学生さんが、学費をかせぐために作って売ったことがはじまりといわれています。													
26 (金)	ごはん	ビーフンスープ ぶたキムチ ヨーグルト	●	●	県産鶏肉 県産豚肉	県産牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲンサイ 県産ねぎ	玉ねぎ 宇部産キャベツ 県産もやし 白菜キムチ	県産米 ビーフン	油	616 kcal 26.5 g 1.5 g		きのこ
ヨーグルトは牛乳の栄養成分をそのまま含んでいます。また、生きている乳酸菌を含むため、腸のはたらきをよくします。													
29 (月)	さつまいも ごはん	とんじる さばのしおやき みかん	●	▲	県産豚肉 県産豆腐 みそ さば	県産牛乳	人参 県産ねぎ	ごぼう しょうが 西岐波産大根 みかん	県産米 県産さつまいも 里芋 こんにやく		644 kcal 30.8 g 2.5 g		緑黄色野菜
さばは秋から冬にかけておいしくなります。EPA(エイコサペンタエン酸)などの体によい脂肪がたくさん含まれています。													
30 (火)	しょうパン りんごジャム	クリームスパゲティ ユズキチサラダ	●	▲	県産鶏肉 県産ベーコン まぐろ水煮	県産牛乳	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ しめじ マッシュルーム 宇部産キャベツ きゅうり ゆずきち	県産パン ジャム スパゲティ 小麦粉 砂糖	バター 油	646 kcal 23.9 g 2.2 g		大豆製品
ゆずきちは、かぼすやすだちの仲間で、ゴルフボールよりやや大きい緑色の果実です。今日はサラダにゆずきちの果汁をいれました。													

※生産の都合により、食材が入らないことがあります。

☆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。