

2月

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	ビタミン・無機質 4群	炭水化物 5群	脂質 6群		
1 (月)	むぎごはん	ポークカレー ぷちぷちサラダ		●	豚肉	県産牛乳 パルメーン	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく 宇部産キャベツ 宇部産きゅうり	宇部産米 麦 じゃがいも	カレールー 油	636 kcal 20.4 g 1.6 g	 魚
インドで生まれたカレーはイギリスに渡り、明治時代に日本に伝わりました。今日は豚肉を使ったポークカレーです。												
2 (火)	パン レーズンクリーム	ふゆやさいのスープ ミートボールのケチャップに		●	県産ベーコン 鶏肉団子	県産牛乳	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ はくさい 西岐波産大根 マッシュルーム	県産パン じゃがいも 砂糖 でんぷん	レーズン クリーム 油	621 kcal 21.2 g 2.5 g	 大豆製品
冬野菜のスープには、冬野菜の白菜や大根が入っています。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。												
3 (水)	ごはん	とうふじる いわしフライ きわかめあえ せつぶんまめ		●	豆腐 県産かまぼこ いわしフライ 節分大豆	県産牛乳 茎わかめ	にんじん 県産ねぎ	たまねぎ えのきたけ 西岐波産キャベツ 宇部産きゅうり	宇部産米 油		639 kcal 27.4 g 1.5 g	 いも
【節分献立】節分には豆まきをしたり、恵方巻を食べたりします。鬼の苦手ないわしの頭とヒラギの枝を玄関にかざり、厄払いをする風習もあります。今年は暦のずれの影響で「立春」が2月3日となるため、節分はその前日の2月2日になります。例年より1日早いのは124年ぶり。珍しい年です。												
4 (木)	ごはん	ピリからぶたどん こまつなサラダ		●	豚肉 まぐろ水煮	県産牛乳	にんじん こまつな 県産ねぎ	たまねぎ ごぼう はくさいキムチ とうもろこし	宇部産米 こんにやく 砂糖	ドレッシング	569 kcal 21.6 g 1.5 g	 海藻
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。												
5 (金)	ごはん	はくさいのみそしる とりにくのレモンしょうゆやき やさいのおかかいため		●	豆腐 油揚げ みそ 平天 県産鶏肉	県産牛乳 かつお節	にんじん こまつな	はくさい しめじ 宇部産キャベツ レモン	宇部産米 じゃがいも 砂糖		644 kcal 26.2 g 2.4 g	 種実類
給食では長門市で育てられた鶏肉を使っています。今日は鶏肉にレモンとしょうゆで味をつけ、オープンで焼きました。												
8 (月)	ごはん	ふくなべ きんぴら あじつけのり		●	ふく 豆腐 みそ 豚肉 平天	県産牛乳 のり	にんじん さやいんげん	はくさい 大根 しめじ ごぼう 西岐波産ねぎ	宇部産米 しらたき 砂糖	ごま ごま油	600 kcal 25.5 g 2.0 g	 果物
【ふくの日】2月9日はふくの日です。下関市にある南風泊市場(はえどまりじょう)はふぐの取り扱い量が日本一です。												
9 (火)	小パン りんごジャム	わふうスパゲティ(いかいり) わかめサラダ		●	県産ベーコン いか	県産牛乳 わかめ	にんじん グリーンピース とうもろこし	たまねぎ しめじ にんにく 宇部産きゅうり 西岐波産キャベツ	県産パン りんごジャム スパゲティ	油	571 kcal 21.4 g 2.3 g	 卵
いかは、けんさきいか、こういか、するめいかなど種類が多く、日本近海だけでも約130種です。日本は世界最大のいか消費国で、さしみや天ぷら、炒め物などは幅広い料理で食べられています。												
10 (水)	ごはん	とりとえのきのスープ しろみぎかなのあまずあんかけ		●	県産鶏肉 豆腐 ホキ	県産牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン	えのきたけ たまねぎ たけのこ	宇部産米 砂糖 でんぷん	油	573 kcal 24.6 g 1.5 g	 その他の野菜
えのきたけは、ビタミンB1を多く含んでいます。ビタミンB1は水に溶ける性質があるので、汁も残さず食べましょう。												
12 (金)	ごはん	マーボーだいこん シューマイ(2こ) むしもやし すじょうゆ		●	豆腐 豚肉 みそ シューマイ	県産牛乳	にんじん 県産ねぎ しいたけ にんにく	西岐波産大根 たまねぎ たけのこ しょうが 県産もやし	宇部産米 でんぷん 砂糖	ごま油 油	613 kcal 26.4 g 2.5 g	 乳製品
大根は部位によって味がちがいます。葉の近く(上の方)があまく、先端(下の方)は辛いです。												

※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		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				
15 (月)	ごはん	ワンタンスープ タッカルビ せんちゃフィナンシェ	●	豚肉 県産かまぼこ 県産鶏肉	県産牛乳	にんじん チンゲンサイ 県産もやし りんご にんにく しょうが	たまねぎ 宇部産キャベツ さつまいも フィナンシェ	宇部産米 ワンタン ごま油	ごま	672 kcal 25.3 g 1.6 g	 海藻	
煎茶フィナンシェは宇部元気ブランドの一つです。宇部でとれたお茶や卵を使って作られています。												
16 (火)	パン	はくさいのクリームに ジャーマンポテト ミルメークコーヒー	●	県産鶏肉 県産ベーコン	県産牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ しめじ とうもろこし	県産パン 小麦粉 じゃがいも ミルメーク	バター	623 kcal 21.2 g 2.3 g	 魚	
じゃがいもはでんぷんが主成分ですが、ビタミンCやカリウムも多く、野菜としての働きもあります。寒い国々では「冬の野菜」として大事にされてきました。												
17 (水)	わかめごはん	カレーうどん やさいのごまいため りんご	●	豚肉 県産かまぼこ 平天	県産牛乳 わかめ	にんじん 県産ねぎ こまつな	宇部産キャベツ はくさい りんご	宇部産米 県産うどん 砂糖	油 カレールー ごま ごま油	626 kcal 19.8 g 2.6 g	 いも	
りんごには、ペクチンという食物繊維が多いので、おなかの調子を整えてくれます。												
18 (木)	ごはん	ごまみそに あつやきたまご ひがしきわさん ミニトマト(1こ)	●	県産鶏肉 ちくわ みそ 厚揚げ 厚焼きたまご	県産牛乳	にんじん さやいんげん 東岐波産 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	649 kcal 27.4 g 1.5 g	 その他の野菜	
トマトの赤い色は「リコピン」といって、体に良い成分です。ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。												
19 (金)	ごはん	とんじる そぼろごはんのぐ	●	豚肉 豆腐 みそ 県産鶏肉 炒りたまご	県産牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう 西岐波産大根 西岐波産ねぎ しょうが	宇部産米 さといも こんにやく 砂糖		597 kcal 29.0 g 2.2 g	 種実類	
そぼろごはんの「そぼろ」とは、細かくボロボロにするという意味で、ひき肉や、魚の身をほぐしたものと炒りたまごのことです。												
22 (月)	ごはん	ビーフンスープ ぶたキムチ おのちやムース	● ●	県産鶏肉 県産かまぼこ 豚肉	県産牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ 西岐波産キャベツ 県産もやし はくさいキムチ	宇部産米 油 ビーフン ムース		649 kcal 26.2 g 1.6 g	 乳製品	
豚キムチは給食の人気メニューです。キムチは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。												
24 (水)	ごはん	にこみおでん ひじきのいりに いちご(2こ)	●	県産鶏肉 うずら卵 厚揚げ ちくわ 平天	県産牛乳 こんぶ ひじき	にんじん さやいんげん	西岐波産大根 西岐波産れんこん ごぼう いちご	宇部産米 油 さといも こんにやく 砂糖		602 kcal 24.5 g 1.4 g	 きのこ	
春が旬のいちごには、風邪や病気を防ぐビタミンCが多く、2個で1日の1/4のビタミンCをとることができます。												
25 (木)	ごはん	ちゃんこなべ ちくわのいそべてんぷら ふりかけ	●	県産鶏肉 焼き豆腐 ちくわの磯辺天ぷら	県産牛乳	にんじん	はくさい 大根 白ねぎ しょうが にんにく	宇部産米 さといも こんにやく でんぷん	油	595 kcal 24.7 g 2.1 g	 緑黄色野菜	
ちゃんこは相撲部屋で食べられる料理のことです。力士の食べるちゃんこ鍋は、肉や豆腐、野菜などのいろいろな材料を大きな鍋で煮込んだ料理で、栄養満点です。												
26 (金)	ごはん	かんこくふうにくじゃが ツナとチンゲンサイのソテー	●	豚肉 ちくわ 厚揚げ まぐろ水煮	県産牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく 宇部産キャベツ とうもろこし	宇部産米 ごま じゃがいも こんにやく 砂糖	ごま油	587 kcal 24.5 g 1.2 g	 果物	
韓国風肉じゃがは、にんにく、コチュジャン、すりごま、ごま油を使い韓国風の味付けにしています。コチュジャンは唐辛子の入った辛みのあるみそです。												

※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。