

〈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		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・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		
9 (金)	ごはん	みそしる しろみざかなのてんぷら いそかあえ	●	／	県産豆腐 県産油揚げ みそ 白身魚の天ぷら	県産牛乳 のり	人参 県産ねぎ 小松菜	玉ねぎ しめじ キャベツ	宇部産米 じゃがいも	油 ドレッシング	652 kcal 26.5 g 2.2 g	 果物
新年度が始まりました。新しい友だちや先生と、ルールを守りながら楽しく食べましょう。												
12 (月)	ごはん	ぎゅうどんぶり じゃこてんいため うまかってん	●	／	牛肉 県産平天	県産牛乳 県産しらす干し	人参 県産ねぎ 小松菜	玉ねぎ ごぼう 白菜	宇部産米 こんにやく ふ 砂糖	ごま ごま油 油 種実	621 kcal 25.5 g 1.6 g	 魚
うまかってんは、脳の健康に良いといわれる食べ物が10種類入っています。大豆、黒大豆、セサミクラッカー、アーモンド、ひまわりの種、松の実、かたくちいわし、かぼちゃの種、昆布、ごまです。												
13 (火)	小パン りんごジャム	スパゲティナポリタン ウインナーとやさいのソテー	●	／	豚肉 ウインナー	県産牛乳	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	県産パン ジャム スパゲティ	オリーブ油 油	622 kcal 23.8 g 2.0 g	 海藻
給食のパンは、山口県産の小麦粉「せときらら」と山口県産の米粉「ゆめいしん」を使って作られています。												
14 (水)	わかめ ごはん	ちくぜんに あつやきたまご おいおいゼリー	●	●	県産鶏肉 厚揚げ 県産平天 デザート用 厚焼きたまご	県産牛乳 わかめ	人参 さいいんげん	県産たけのこ ごぼう 県産れんこん しいたけ	宇部産米 里芋 こんにやく ゼリー	砂糖	647 kcal 25.0 g 2.5 g	 種実
筑前煮は福岡県の郷土料理で、別名「がめ煮」ともいいます。お正月やお祭り、結婚式など、お祝い事のときによく食べます。今日はみなさんの入学や進級をお祝いする献立です。												
15 (木)	ごはん	なのはなのすましじる ぶたにくのしょうがやき あじつけのり	●	／	県産豆腐 なると 豚肉	県産牛乳 のり	人参 菜の花 チンゲンサイ	西岐波産玉ねぎ えのきたけ しょうが	宇部産米 砂糖	油	580 kcal 26.6 g 1.5 g	 卵
菜の花のつぼみはそのままにしておくで数日で花が咲きます。独特のほろ苦さが特徴です。なたね油用にも多く栽培されています。												
16 (金)	ごはん	チキンカレー フルーツミックス	●	／	県産鶏肉	県産牛乳	人参	玉ねぎ しょうが にんにく りんご みかん パイン もも	宇部産米 じゃがいも ゼリー	油 カレールウ	639 kcal 19.6 g 1.2 g	 魚
カレールウは30種類以上のスパイス(香辛料)を混ぜたカレー粉と、小麦粉、油などから作られています。スパイスは、料理に風味や香りを与え、食欲を増進させたり、消化を助けたりするなどの効果があります。												
19 (月)	ごはん	マーボー豆腐 はるまき むしもやし すじょうゆ	●	／	県産豆腐 豚肉 みそ 春巻き	県産牛乳	人参 県産ねぎ	玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく 県産もやし	宇部産米 砂糖 でんぷん	ごま油 油	697 kcal 29.0 g 2.5 g	 乳製品
給食のマーボー豆腐は2種類のみそ(赤みそ、白みそ)を使い、コクを出しています。また、豆腐は山口県産の「さちゆたか」という大豆から作られています。【東小なし】												
20 (火)	こくとうパ ン	コンソメスープ 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	人参 チンゲンサイ ピーマン	西岐波産玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	県産パン 黒糖 じゃがいも でんぷん	油 砂糖	601 kcal 21.3 g 2.9 g	 大豆製品
コンソメスープに入っている玉ねぎは西岐波産です。4月～6月にかけて、西岐波産の玉ねぎを多く使っています。												
21 (水)	ごはん	わかたけじる さわらのしおやき ひじきのいりに	●	／	県産豆腐 県産かまぼこ 県産さわら 県産平天	県産牛乳 わかめ ひじき	人参 県産ねぎ さいいんげん	県産たけのこ えのきたけ ごぼう 県産れんこん	宇部産米 砂糖	油	596 kcal 29.1 g 2.1 g	 いも類
さわらの名前は由来は、さわらの体形にあります。体が細いことから「狭い腹」という言葉が変化して、さわらと呼ばれるようになりました。漢字では魚へんに春と書き、春を告げる魚といわれています。今日は山口県産のさわらです。												

※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】	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	エネルギー たんぱく質 塩分			
(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			
22	むぎごはん	ハヤシライス ぶちぶちサラダ		●	牛肉	県産牛乳 パールめん	人参 エリンギ マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ	玉ねぎ しめじ 宇部産きゅうり	宇部産米 麦	ハヤシルウ デミグラスソース	590 kcal 20.3 g 2.3 g		緑黄色野菜
(木)	給食では月に一度、麦ごはんを出しています。米粒のような形をした大麦を、米と混ぜて炊きます。食物繊維を多く含み、腸の調子を整える働きがあります。												
23	ごはん	そばろに いわしのうめに ひがしきわさん ミニトマト(2こ)	●		県産鶏肉 厚揚げ いわし梅煮	県産牛乳	人参 さやいんげん 東岐波産 ミニトマト	玉ねぎ	宇部産米 じゃがいも こんにやく 砂糖		650 kcal 28.4 g 1.7 g		きのこ
(金)	東岐波産ミニトマトは、「正司農園」さんが作って下さったものです。ミニトマトは小さな実に栄養がぎゅっと詰まっています。												
26	ごはん	もずくスープ しろみさかなのなんばんづけ キャンディチーズ(2こ)	●		県産ベーコン ホキ	県産牛乳 もずく チーズ	人参 県産ねぎ ピーマン	西岐波産玉ねぎ えのきたけ とうもろこし	宇部産米 砂糖	油	607 kcal 24.2 g 2.0 g		果物
(月)	もずくには、歯や骨をじょうぶにするカルシウムや肌をきれいにするビタミン類、そして食物繊維が多いのが特徴です。												
27	パン	はるやさいのポトフ ツナオムレツ オレンジ	●		県産鶏肉 県産ベーコン ツナオムレツ	県産牛乳	人参 アスパラガス	玉ねぎ キャベツ オレンジ	県産パン ジャム じゃがいも		617 kcal 25.9 g 2.7 g		種実
(火)	春野菜のポトフには、春が旬のアスパラガスが入っています。疲労回復に役立つアスパラギン酸が多く含まれています。グリーンアスパラガスは地上で光に当てて栽培し、ホワイトアスパラガスは土をかぶせ光を当てずに栽培します。												
28	なめし	さんさいうどん あつあげのみそがらめ	●		県産鶏肉 県産油揚げ 県産かまぼこ 厚揚げ 牛肉 豚肉 みそ	県産牛乳	人参 青菜 県産ねぎ さやいんげん	わらび たけのこ えのきたけ 玉ねぎ	宇部産米 県産うどん 砂糖 でんぷん	油	619 kcal 26.9 g 0.8 g		乳製品
(水)	日本は山が多いので、たくさんの種類の山菜が食べられています。ふきのとうやわらび、たららの芽などがあります。												
30	ごはん	ちゅうかスープ チンジャオロース ヨーグルト	●	●	豚肉 牛肉	県産牛乳 ヨーグルト	人参 県産ねぎ ピーマン	西岐波産玉ねぎ キャベツ しょうが 宇部産きくらげ	宇部産米 砂糖	ごま油	601 kcal 26.2 g 1.4 g		大豆製品
(金)	ピーマンは、とうがらしという意味のフランス名です。とうがらしを改良して、辛みのない「ピーマン」が生まれました。												

※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、JA、西岐波やさいくらぶなどから納入されています。



給食の約束

みんなで楽しく食べる
ため、一人ひとりが意識
して取り組みましょう。



給食の前に手をきれ
いに洗う



協力して準備を行う



いただきます
あいさつをきちんとする



姿勢を正しくし、よく
かんで食べる



汚い話や気持ちの悪
い話をしない



決められた時間内に
食べ終える



食器は大切に使う