

〈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 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 (水)	ごはん	とうふじる きすのてんぷら たくあんのごまいため	●		豆腐 県産かまぼこ きすのてんぷら	県産牛乳 県産しらす	人参 県産ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ たくあん 宇部産きゅうり	米	ごま ごま油 油	600 kcal 27.4 g 1.8 g	 いも類
きすは夏が旬の魚です。昔はキスゴとよばれていました。脂肪が少なく、たんぱく質を多く含みます。												
2 (木)	ごはん	ちゅうかどんぶり もやしのしおいため	●		豚肉 いか 県産ちくわ 県産鶏肉	県産牛乳	人参 県産ねぎ にら	キャベツ 玉ねぎ 宇部産たけのこ しいたけ 県産もやし	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	547 kcal 25.6 g 1.6 g	 海そう
もやしは、種の種類によって「緑豆もやし」、「ブラックマッペもやし」、「大豆もやし」の3つにわけられます。どこがちがうか、お店でみてみましょう。												
3 (金)	ごはん	はるさめスープ ぶたキムチ なしゼリー	●	●	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 しいたけ 県産もやし 白菜キムチ	米 はるさめ ゼリー	油	607 kcal 25.2 g 1.5 g	 緑黄色野菜
梨は水分を多く含んでいるため、残暑が厳しい季節の水分補給にもおすすめです。												
6 (月)	ごはん	もずくじる あじのケチャップいため ぶどう(2つ)	●		豆腐 県産かまぼこ 県産あじ	県産牛乳 もずく	人参 県産ねぎ 西岐波産ピーマン	玉ねぎ 宇部産たけのこ しいたけ ぶどう	米 砂糖 でんぷん	油	624 kcal 26.0 g 1.8 g	 種実
今日のぶどうは巨峰(きょほう)という種類です。ほかの種類のぶどうと比べて、実が大きいことから、『ぶどうの王様』とよばれています。												
7 (火)	パン ブルーベリージャム	ミルクスープ なつやさいのイタリアン	●		県産ベーコン 県産鶏肉	県産牛乳	人参 東岐波産トマト ピーマン チンゲンサイ	玉ねぎ しめじ とうもろこし にんにく 西岐波なす 黄ピーマン	県産パン 東岐波産じゃがいも ジャム	オリーブ油	601 kcal 23.2 g 2.4 g	 魚
夏野菜のイタリアンには、夏野菜のなす、ピーマン、トマトが入っています。旬の食材をおいしくいただきます。												
8 (水)	ごはん	サマーにくじゃが フルーツミックス	●	●	豚肉 厚揚げ	県産牛乳	人参 みかん ナタデココ おうとう パイナップル	玉ねぎ えだまめ とうもろこし にんにく	米 東岐波産じゃがいも こんにやく 砂糖 ゼリー	カレールー 油	643 kcal 23.2 g 1.3 g	 卵
サマー肉じゃがは、カレー味に味付けしました。カレー粉には何種類ものスパイスが使われています。このスパイスが、食欲を増進させたり、消化を助けたりします。												
9 (木)	ごはん	おきなわそばじる ゴーヤチャンプルー サーターアンダギー	●		豚肉 県産かまぼこ 豆腐 宇部産卵 かつお節	県産牛乳	人参 県産ねぎ	玉ねぎ にがうり 県産もやし	米 沖縄そば 砂糖 サーターアンダギー	ごま油	677 kcal 27.1 g 1.8 g	 果物
沖縄県の郷土料理の「沖縄そば」、「ゴーヤチャンプルー」、「サーターアンダギー」です。ゴーヤは、にがうりとおいしいです。名前のとおり、独特の苦味がありますが、この苦味には、胃をじょうぶにしてくれる働きがあります。												
10 (金)	むぎごはん	チキンカレー かいそうサラダ わふうドレッシング	●		県産鶏肉	県産牛乳 海そうミックス	人参	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし 宇部産きゅうり	米 東岐波産じゃがいも 麦 ドレッシング	ルウ 油	621 kcal 20.1 g 1.8 g	 大豆製品
麦は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は腸の調子を整える働きがあり、野菜や海そうにも含まれています。												
13 (月)	ごはん	とうにゅうみそスープ とりごぼうごはんのぐ バナナケーキ	●		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	米 宇部産じゃがいも こんにやく 砂糖 バナナケーキ	油	634 kcal 20.8 g 2.1 g	 きのこ
豆乳は、ゆでた大豆をすりつぶしてしぼった時に出る液体のことです。この豆乳に「にがり」を加えると「豆腐」になります。												
14 (火)	小バターし ぼりパン	なすとひきにくのスパゲティ ぶちぶちサラダ あおじそドレッシング	●		牛肉 豚肉	県産牛乳 パール麺	人参 ピーマン トマト	県産なす 玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ 宇部産きゅうり	県産パン スパゲティ	バター オリーブ油	617 kcal 21.6 g 2.5 g	 魚
なすは夏野菜の代表で、6～9月に多く出回ります。濃い紫色でつやがあり、とげにさわると痛いぐらいのものが新鮮です。												

※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		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 (水)	ごはん	マーボーどうふ はるまき むしもやし すじょうゆ	●		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 宇部産たけのこ しょうが にんにく 県産もやし	米 砂糖 でんぷん	ごま油 油	656 kcal 28.9 g 2.5 g	 乳製品
マーボー豆腐は 中国四川省の料理で、本当はとてもからい料理ですが、給食では食べやすいように作ります。												
16 (木)	ごはん	じゃがいものそぼろに いわしのおかか ミニトマト(2こ)	●		県産鶏肉 厚揚げ いわしのおかか煮	県産牛乳	人参 さやいんげん ミニトマト	玉ねぎ	米 宇部産じゃがいも こんにやく 砂糖		659 kcal 27.8 g 1.5 g	 その他の野菜
イワシには、マイワシ、ウルメイワシ、カタクチイワシがあります。ふつうのイワシはマイワシを指します。												
17 (金)	ごはん	フォー ぎゅうにくとやさいのスタミナのため ヨーグルト	●	●	県産鶏肉 牛肉 みそ	県産牛乳 ヨーグルト	人参 県産ねぎ ピーマン	県産もやし 玉ねぎ しいたけ キャベツ にんにく しょうが	米 フォー 砂糖		619 kcal 25.1 g 1.7 g	 種実
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。												
21 (火)	たてわりパン	やさいのスープに チリコンカン	●		県産鶏肉 県産ベーコン 牛肉 豚肉 いんげん豆 エジプト豆	県産牛乳	人参 ピーマン チンゲンサイ トマト	玉ねぎ キャベツ しめじ にんにく	県産パン 宇部産じゃがいも 砂糖 小麦粉	油	616 kcal 25.4 g 2.5 g	 果物
チリコンカンはメキシコの家料理です。ピリッとからいスパイシーな風味が食欲をそそる、豆と肉の煮込み料理です。パンにはさんで食べましょう。												
22 (水)	ごはん	かぼちゃのみそしる そぼろごはんのぐ つきみだんご	●		豆腐 みそ 油揚げ 県産鶏肉 卵	県産牛乳	かぼちゃ 県産ねぎ さやいんげん	玉ねぎ えのきたけ しょうが	米 砂糖 月見団子		643 kcal 28.0 g 2.2 g	 いも
【十五夜】今年の十五夜は9月21日です。”中秋の名月”といって、空が澄んでいて 一年で一番、月が美しく見えると いわれています。秋の収穫に感謝し、だんごや里芋などをお供えします。												
24 (金)	ごはん	とうがんのうまに きりぼしだいこんのナムル なし	●		鶏肉団子 厚揚げ まぐろ水煮	県産牛乳	人参 切り干し大根 白菜キムチ 県産もやし 県産梨	とうがん 玉ねぎ 白ねぎ しいたけ	米 砂糖	ごま油	599 kcal 23.7 g 1.5 g	 海そう
梨の旬は秋です。山口県ではなしの栽培が盛んで、美祢の秋芳地区や下関の豊田地区では、とてもおいしい なしがとれます。												
27 (月)	ごはん	とんじる ちくわのいそべてんぷら やさいのじゃこいため	●		豚肉 豆腐 みそ ちくわの磯辺天ぷら	県産牛乳 県産しらす	人参 県産ねぎ 小松菜	ごぼう しょうが 県産だいこん キャベツ	米 里芋 こんにやく 砂糖	油	614 kcal 26.4 g 2.4 g	 きのこ
ちくわは、スケトウダラやエソなどの魚の身をすりつぶし、これに塩や卵白、でんぷんなどを加えて練ったものを 棒に ぬりつけて、焼いたり蒸したりして作られます。												
28 (火)	パン レーズンクリーム	ビーフシチュー コーンソテー	●		牛肉 ウインナー	県産牛乳	人参 マッシュルーム グリーンピース にんにく とうもろこし キャベツ	玉ねぎ しめじ キャベツ	県産パン 宇部産じゃがいも 油 ルウ デミグラスソース	レーズンクリーム	687 kcal 24.1 g 2.4 g	 大豆製品
牛肉は、体をつくる材料となる大切な栄養素の「たんぱく質」が多いほか、血を作るための鉄分も多くふくまれています。												
29 (水)	なめし	ごもくうどん ぶたにくとにらのたまごとじ	●		県産鶏肉 油揚げ 県産かまぼこ 宇部産卵 豚肉	県産牛乳	人参 県産ねぎ にら 青菜	宇部産たけのこ しいたけ 玉ねぎ 県産もやし	米 県産うどん 砂糖	油	601 kcal 28.1 g 2.2 g	 乳製品
にらは、消化を助けて胃腸をととのえたり、体を温めたりする働きがあります。												
30 (火)	ごはん	すましじる とりにくのレモンしょうゆやき ひじきのいりに	●		豆腐 県産かまぼこ 県産鶏肉 県産平天	県産牛乳 わかめ ひじき	人参 みつば さやいんげん	玉ねぎ えのきたけ レモン ごぼう 県産れんこん	米 砂糖	油	609 kcal 27.8 g 2.0 g	 果物
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、オーブンで焼きました。												

※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。