

給食献立表

日にち	主食	おかず	持ってくるもの		使われる食品						【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			
12 (水)	むぎごはん	ふゆやさいかレー わかめサラダ		●	県産鶏肉	県産牛乳 わかめ	宇部産人参 西岐波産 ブロッコリー	玉ねぎ かぶ にんにく しょうが 宇部産キャベツ きゅうり とうもろこし	県産米 麦	カレールー 油	654 kcal 25.9 g 2.5 g		卵
冬野菜カレーには、冬が旬の野菜のかぶやブロッコリーが入っています。かぶとブロッコリーは同じアブラナ科の仲間です。													
13 (木)	ごはん	ななくさしらたまごうに さばのみそに こうはくなます	●		県産鶏肉 県産かまぼこ さば味噌煮	県産牛乳 昆布	西岐波産人参 小松菜 大根葉 せり	宇部産白菜 西岐波産大根 かぶ	県産米 白玉もち 砂糖		603 kcal 20.1 g 1.9 g		いも類
一年のはじまりを祝い正月に食べる雑煮は、だしの素材や味つけ、もちの形、具の種類など地域や家庭によってさまざまです。「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(大根)」を春の七草とよびます。													
14 (金)	ごはん ひじきのり	にこみおでん やさいのごまいため	●		県産鶏肉 うずら卵 厚揚げ 県産ちくわ	県産牛乳 昆布 ひじきのり 県産平天	宇部産人参 小松菜	大根 宇部産キャベツ	県産米 里芋 こんにやく 砂糖	ごま 油	632 kcal 27.2 g 2.0 g		きのこ
おでんは、室町時代に食べられていた「田楽(でんがく)」が変化したものです。田楽の「でん」に「お」をつけて おでんと呼ばれるようになりました。													
17 (月)	ごはん	あんこうチゲ けんさんギョーザメンチカツ りんご	●		県産あんこう 県産豚肉 県産豆腐 県産ギョーザメンチカツ	県産牛乳 みそ	にら しょうが にんにく りんご	白菜 大根 しめじ 白ねぎ 白菜キムチ	県産米 油		599 kcal 25.0 g 1.6 g		緑黄色野菜
【地場産週間①】17日～21日は地場産週間です。宇部市産、山口県産の食材がたくさん登場します。あんこうは、下関漁港が水揚げ量日本一を誇り、ふくと並んで鍋の王様と呼ばれ、冬にとってもおいしくなります。													
18 (火)	パン けんさんぼんかんジャム	ふゆやさいのスープ とりにくのハーブやき ミルメークコーヒー	●		県産ベーコン 県産鶏肉	県産牛乳 パセリ バジル	西岐波産人参 西岐波産白菜 西岐波産大根	玉ねぎ 西岐波産白菜 西岐波産大根	県産パン ミルメーク ジャム 宇部産じゃがいも	オリーブ油	665 kcal 32.7 g 2.2 g		種実
【地場産週間②】給食では長門市で育てられた鶏の肉を使っています。今日は鶏肉にバジルとオリーブ油で味をつけ、オープンで焼きました。													
19 (水)	なめし	ちゃんこうどん ひじきのいりに けんさんみかんゼリー	●	● デザート用	県産鶏肉 県産かまぼこ 県産平天	県産牛乳 県産ひじき 県産平天	西岐波産人参 西岐波産ねぎ さいやいんげん 青菜	大根 県産しいたけ ごぼう 県産れんこん	県産米 県産うどん こんにやく 砂糖 ゼリー	油	643 kcal 25.8 g 2.6 g		乳製品
【地場産週間③】9日から大相撲初場所が始まりました。ちゃんこは相撲部屋で食べられる料理のことです。													
20 (木)	ごはん	のりのみそしる あつやきたまご きんぴら	●		県産豆腐 みそ 県産厚焼きたまご 県産豚肉 県産平天	県産牛乳 のり	西岐波産人参 県産ねぎ さいやいんげん	大根 西岐波産白菜 ごぼう	県産米 こんにやく 砂糖	ごま ごま油	590 kcal 20.5 g 2.5 g		果物
【地場産週間④】山口県産のりの90%以上が宇部市で生産されていて、宇部沖や厚東川沖が主な産地です。													
21 (金)	わかめ ごはん	けんちんじる けんさんはもフライ にしきわみかん	●		県産鶏肉 県産豆腐 県産はもフライ	県産牛乳 わかめ	西岐波産人参 西岐波産ねぎ	西岐波産大根 県産しいたけ 西岐波産みかん	県産米 こんにやく 里芋	油	588 kcal 26.1 g 2.4 g		その他の野菜
【地場産週間⑤】山口県の瀬戸内海沿岸は全国でも有数のはもの産地で、「西京はも」とよばれます。はもはうなぎの仲間ですが、うなぎに比べ あごが大きく細長いのが特徴です。上品な甘みとうま味があります。													
24 (月)	ごはん おむすびのり	みそしる さけのしおやき にびたし	●		県産豆腐 みそ 鮭 かつお節 厚揚げ	県産牛乳 のり わかめ	人参 県産ねぎ 小松菜	宇部産キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 白菜 県産もやし	県産米 砂糖		641 kcal 26.1 g 1.8 g		いも類
【給食週間①】～給食のはじまり～今から約130年前、貧しくてお弁当を持って行けない子どもたちのために、給食がはじまりました。当時の献立は、「おにぎり、焼き魚、漬物」でした。													

※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・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			
25 (火)	パン バター	カレーシチュー やさいソテー		●	県産鶏肉 ウインナー	県産牛乳	宇部産人参 小松菜	玉ねぎ とうもろこし グリーンピース 西岐波産キャベツ	県産パン 宇部産じゃがいも	カレールー 油 バター	643 kcal 20.0 g 2.5 g	 魚	
【給食週間②】昭和30～40年代の給食を再現しました。この頃は毎日パン給食で、銀紙に包んだマーガリンをつけて食べていました。													
26 (水)	ごはん きざみのり	けいはんのしる けいはんのぐ きびなごのカリカリフライ さつまポテト	●		県産鶏肉 卵 きびなごの カリカリフライ	県産牛乳 のり	人参 県産ねぎ	しいたけ つぼ漬	県産米 砂糖 さつまポテト	油	679 kcal 26.2 g 1.9 g	 その他の野菜	
【給食週間③】鶏飯は奄美地方の郷土料理です。島の人たちが、薩摩の役人をもてなすためにふるまった料理からうまれました。ごはんの上に鶏肉、卵、漬物などの具材をのせて、鶏ガラのスープをかけて食べるお茶漬けのような料理です。きびなごは体長10cmくらいの小さな魚で、銀色の体に青色の縞模様があり、帯のようにみえます。													
27 (木)	ごはん	いしかりなべ ポテトのチーズに ゆうばりメロンゼリー	●	●	鮭 県産豆腐 みそ デザート用 県産ベーコン	県産牛乳 チーズ	人参 県産ねぎ	大根 しめじ 宇部産白菜 しょうが	県産米 こんにやく 宇部産じゃがいも ゼリー	油	603 kcal 25.4 g 1.6 g	 種実類	
【給食週間④】石狩鍋は北海道の漁師が考えた郷土料理です。かつて石狩川では「鮭」がよくとれていました。													
28 (金)	ごはん	けんちょう くじらひとくちカツ はなっこりーと ソフトろまんのいためもの	●		県産鶏肉 県産豆腐 油あげ くじら	県産牛乳 県産しらす干し	人参 はなっこりー	西岐波産大根 西岐波産キャベツ 県産もやし	県産米 里芋 こんにやく 砂糖	油	649 kcal 31.3 g 1.8 g	 乳製品	
【給食週間⑤】昔は、萩谷長門地域の海でくじらが行き来していたため、くじらを使った料理がたくさんありました。「はなっこりー」はブロッコリーと中国野菜のサイシンをかけ合わせてできた山口生まれの野菜、「ソフトろまん」は西岐波のブランドキャベツで、あまみとやわらかな食感が特徴です。													
31 (月)	ごはん	ちゅうかスープ チャプチェ ヨーグルト	●	●	豚肉 牛肉	県産牛乳 ヨーグルト	宇部産人参 県産ねぎ 小松菜 デザート用 県産たけのこ	西岐波産キャベツ 玉ねぎ 県産もやし にんにく 宇部産きくらげ ししいたけ しょうが 白菜キムチ	県産米 ごま油 はるさめ ごま 砂糖		606 kcal 25.1 g 1.9 g	 海藻	
チャプチェは、春雨と肉や野菜を炒めた韓国料理です。韓国では、お祝いの料理としても出される伝統的な料理です。													

※生産の都合により、食材が入らないことがあります。

☆県産食材は、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

☆今月の宇部産野菜は、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。

全国学校給食週間

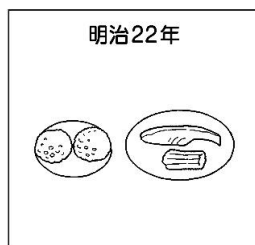
学校給食は、**明治22年(1889年)**、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、貧困により弁当を持参できない子どもたちに対し、昼食を提供したのが始まりです。その後、戦争が始まったため食べ物がなくなり、給食は中止されていました。

しかし、戦争が終わって、栄養不足になっている日本の子どもたちのために世界の国々から食べ物が送られてきて、給食を再開することができました。**昭和21年(1946年)12月24日**のことです。これを記念して、冬休みとの関係上**1か月後の1月24日を「給食記念日」として、「学校給食週間」**が設けられました。

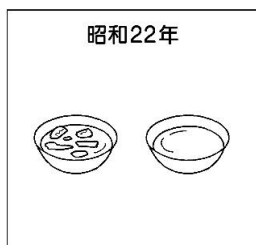
西岐波学校給食共同調理場では24日から28日まで、学校給食の歴史を振り返る献立や、郷土料理を出します。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

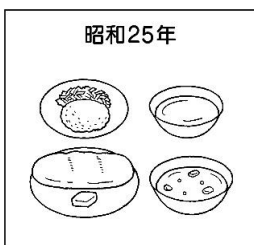
※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。



おにぎり・塩さけ・
菜の漬物



ミルク(脱脂粉乳)・
トマトシチュー



コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・
バター・ジュース・コロケ・
せんキャベツ・マーガリン



ソフトめんのカレーあん
かけ・牛乳・甘酢あえ・
果物(黄桃)・チーズ



カレーライス・牛乳・塩のみ・
果物(バナナ)・スープ

今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？

