

〈小学校〉

日	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 (火)	小バター しぼりパン	ミートソーススパゲティ ぶちぷちサラダ ミルメークコーヒー	●	牛肉	県産牛乳 パール麺	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ しめじ にんにく 宇部産キャベツ 宇部産きゅうり	県産パン スパゲティ ミルメーク	バター 油	678 kcal 23.1 g 2.2 g	 魚
ぶちぷちサラダの中に入っている、キラキラして噛むとプチプチするものは、海藻から作られたパールめんです。											
2 (水)	わかめ ごはん	ちくげんに いわしのうめに いちご(2こ)	●	県産鶏肉 厚揚げ 平天 いわしの梅煮	県産牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	県産たけのこ ごぼう しいたけ 県産れんこん いちご	県産米 さといも こんにゃく 砂糖		653 kcal 28.3 g 2.7 g	 種実
春が旬のいちごには、かぜ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。											
3 (木)	ごもくずし	すましじる えびフライ ひなあられ	●	県産豆腐 県産かまぼこ えびフライ	県産牛乳 わかめ	人参 みつば	たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ 玉ねぎ えのきたけ	県産米 油 ひなあられ		605 kcal 23.9 g 2.0 g	 いも
【ひな祭り献立】3月3日は、ひな祭りです。ひな祭りには、ひな人形を飾り、桃の花やひな菓子をそえて、白酒で祝うならわしがあります。また、日本では 昔から、祭りなどの行事には、お寿司は欠かせないものです。給食では、五目ずしとひなあられで、ひな祭りをお祝いします。											
4 (金)	ごはん	もずくじる さばのホイルやき くきわかめあえ	●	かまぼこ 県産豆腐 さばホイル焼き	県産牛乳 もずく さわかめ	人参	玉ねぎ 西岐波産ねぎ 宇部産キャベツ 宇部産きゅうり	県産米		633 kcal 28.8 g 2.5 g	 きのこ
もずくは他の藻にまきついて育つことから、「藻(も)につく」→「もずく」と呼ばれるようになりました。											
7 (月)	むぎ ごはん	カレーライス とんかつ ひがしきわさんミニトマト(2こ) せんちゃフィナンシェ	● ●	牛肉 とんかつ	県産牛乳	人参 東岐波産 ミニトマト	玉ねぎ グリーンピース にんにく しょうが りんご	県産米 麦 じゃがいも フィナンシェ	カレーウ 油	745 kcal 27.4 g 1.8 g	 大豆製品
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。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、カツカレーにして食べましょう。											
8 (火)	まるがた パン	ミネストローネ ハンバーグ ゆでやさ スライスチーズ	●	県産ベーコン ハンバーグ	県産牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ セロリ 宇部産キャベツ にんにく	県産パン マカロニ じゃがいも 砂糖	オリーブ油	710 kcal 30.4 g 2.8 g	 緑黄色野菜
ミネストローネはイタリアの代表的なスープです。日本のみそ汁のようなもので、各家庭や地域によって味や具材が違います。											
9 (水)	ごはん	じゃがいものそぼろに ちくわとわかめのあまずし うべさんあじつけのり	●	県産鶏肉 厚揚げ ちくわ	県産牛乳 わかめ 宇部産のり	人参 さやいんげん	玉ねぎ 宇部産キャベツ 宇部産きゅうり	県産米 じゃがいも こんにゃく 砂糖		605 kcal 25.0 g 1.7 g	 果物
じゃがいもは地下の茎(くき)の部分を食べます。じゃがいもに含まれるビタミンCは、加熱してもこわれにくいのが特徴です。											
10 (木)	ごはん	はくさいスープ ひらつくね やさしいサラダ	●	県産ベーコン つくね	県産牛乳	人参 パセリ	白菜 えのきたけ 玉ねぎ とうもろこし 宇部産キャベツ 宇部産きゅうり	県産米 ドレッシング		581 kcal 25.0 g 1.8 g	 乳製品
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。											
11 (金)	ごはん	キムチなべ ビビンバ ヤクルトゼリー	● ●	豚肉 みそ 県産豆腐 牛肉	県産牛乳	人参 にら 県産ほうれん草 西岐波産大根 とうもろこし しょうが	白菜キムチ しいたけ 白菜 えのきたけ 県産もやし わらび	県産米 こんにゃく 砂糖 ゼリー	ごま ごま油	679 kcal 28.8 g 1.7 g	 卵
ヤクルトゼリーには、乳酸菌がおよそ10億個ふくまれていて、腸内環境をととのえてくれる働きがあります。											
14 (月)	ごはん	すいぎょうざスープ ユーリンチー いちごゼリー	● ●	豚肉 餃子 鶏肉	県産牛乳	人参 県産ねぎ	宇部産キャベツ 玉ねぎ 県産もやし 宇部産きくらげ 白ねぎ しょうが にんにく	県産米 でんぷん 砂糖 ゼリー	油 ごま油	681 kcal 24.8 g 2.1 g	 海藻
ユーリンチーは中国料理のひとつで、鶏のからあげに ねぎ、しょうが、ごま油、酢などをあわせたソースをかけたものです。											

※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 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		
15	こくとう パン	はるやさいのポトフ ツナオムレツ オレンジ ミルメークココア	●		県産鶏肉 県産ベーコン ツナオムレツ	県産牛乳	人参	玉ねぎ アスパラガス 宇部産キャベツ オレンジ	県産パン 黒糖 じゃがいも ミルメーク		669 kcal 26.3 g 2.7 g	 緑黄色野菜
(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。											
16	なめし	かやくうどん こうやどうふのたまごとじ	●		県産鶏肉 油揚げ かまぼこ 高野豆腐	県産牛乳 宇部産卵 平天	青菜 人参 こまつな	玉ねぎ 西岐波産ねぎ 県産もやし	県産米 県産うどん 砂糖		604 kcal 25.9 g 2.9 g	 その他の野菜
(水)	高野豆腐は、冬の寒気(かんき)を利用して豆腐を凍結した状態で干して乾燥させたものです。凍り豆腐(こおり豆腐)とも呼ばれています。											
17	ごはん	ハヤシライス こまつなサラダ おいわいケーキ	●		牛肉 まぐろ水煮	県産牛乳	人参 こまつな	玉ねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム グリーンピース にんにく とうもろこし	県産米 ケーキ ドレッシング デミグラス	ルウ	724 kcal 23.4 g 2.2 g	 海藻
(木)	【6年生最後の給食】6年生が、入学してから食べた給食の回数は約1100回です。いつもしっかり食べてくれてありがとうございます！											
22	パン	コンソメスープ ミートボールのケチャップに	●		県産鶏肉 鶏肉団子	県産牛乳	人参 ピーマン チンゲンサイ	玉ねぎ 宇部産キャベツ マッシュルーム	県産パン ジャム 砂糖 じゃがいも でんぷん	マーガリン 油	605 kcal 22.1 g 3.0 g	 魚
(火)	パン作りは、今から6000年くらい前にエジプトで始まり、日本には16世紀にポルトガル人によって伝えられました。											
23	ごはん	なのはなかきたまじる さわらのしおやき ひじきのいりに	●		宇部産卵 県産豆腐 県産さわら 平天	県産牛乳 ひじき	人参 菜の花 さやいんげん	玉ねぎ えのきたけ ごぼう 県産れんこん	県産米 砂糖 でんぷん	油	601 kcal 30.6 g 1.8 g	 果物
(水)	菜の花は2～3月が旬です。つぼみはそのままにしておくと数日で花が咲きます。ビタミンCやカロテン、鉄などがたくさん含まれ、独特のほろ苦さが特徴です。											
24	ごはん	じゃがいものみそしる ぶたにくのしょうがいため	●		油揚げ みそ 豚肉 県産豆腐	県産牛乳	人参 県産ねぎ チンゲンサイ	玉ねぎ しめじ しょうが	県産米 じゃがいも 砂糖	油	603 kcal 27.8 g 1.9 g	 種実
(木)	しょうがは昔から漢方薬として利用されています。汗を出したり、内臓の働きを活発にしてくれます。											

※生産の都合により、食材が入らないことがあります。

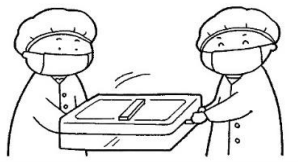
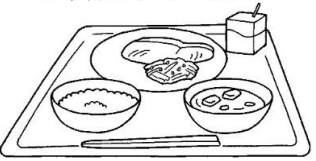
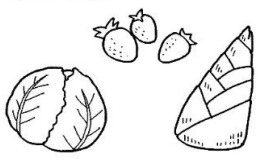
☆今月の宇部産野菜は、JA、西岐波やさいくらぶなどから納入されています。



給食の時間をふりがえろう



できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

☐ 協力して給食の準備を することができた 	☐ 1人分の量をきれいに 盛りつけた 	
☐ バランスのよい食事の とり方がわかった 	☐ 地域の地場産物が わかった 	☐ 感謝の気持ちを持って 食べることができた 