

〈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 種類類		
11 (月)	ごはん	わかめスープ びびんバのぐ	●	／	県産鶏肉 豆腐 牛肉 みそ	県産牛乳 わかめ	人参 県産葉ねぎ 県産ほうれん草	えのきたけ たけのこ 県産もやし にんにく 玉ねぎ わらび なめこ しょうが とうもろこし みずな 山うど	県産米 砂糖	ごま油 ごま	579 kcal 25.2 g 1.3 g	 いも類
新年度が始まりました。新しい友達や先生と、ルールを守りながら楽しく食べましょう。												
12 (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	●	／	県産ベーコン 豚肉 ウインナー	県産牛乳	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ しめじ 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	645 kcal 23.3 g 2.2 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。												
13 (水)	ごはん	はるさめじる ぶたにくのしょうがいため プリン	●	●	県産鶏肉 豆腐 県産かまぼこ 豚肉	県産牛乳	人参 県産葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ キャベツ しょうが	県産米 はるさめ 砂糖 プリン	油	609 kcal 27.2 g 1.2 g	 乳製品
春雨(はるさめ)はじゃがいもやさつまいも、緑豆(りよくとう)のでんぷんから作られます。給食では、緑豆春雨を使っています。												
14 (木)	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 えだまめ にんにく しょうが パインアップル みかん 黄桃	県産米 じゃがいも ゼリー	油 カレールウ	657 kcal 17.9 g 1.8 g	 緑黄色野菜
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。スパイスには、料理に風味や香りをあたえ、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。												
15 (金)	わかめ ごはん	ちくげんに さわらのしおやき	●	／	県産鶏肉 厚揚げ 平天 さわら	県産牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	たけのこ ごぼう 県産れんこん しいたけ	県産米 里芋 こんにゃく 砂糖		618 kcal 28.1 g 2.0 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。												
18 (月)	ごはん	わかたけじる さばのみそに ひじきのいりに	●	／	豆腐 県産かまぼこ さばのみそ煮 平天	県産牛乳 わかめ ひじき	人参 県産葉ねぎ さやいんげん	たけのこ えのきたけ ごぼう 県産れんこん	県産米 砂糖	油	595 kcal 25.2 g 2.4 g	 果物
わかめの旬は春です。とれる時期は2月から5月ごろです。わかめにはカルシウムなどのミネラルや食物繊維が含まれています。												
19 (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 おいわいいちごゼリー	●	／	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	玉ねぎ キャベツ しめじ	県産パン 黒糖 砂糖 じゃがいも でんぷん	ゼリー	634 kcal 23.2 g 2.7 g	 小魚
じゃがいもには炭水化物だけでなく、ビタミンCもたくさん含まれていることから、外国では「大地のりんご」とも呼ばれています。												
20 (水)	むぎごはん	ハヤシライス コーンキャベツ	●	／	牛肉	県産牛乳	人参 マッシュルーム グリーンピース	玉ねぎ しめじ エリンギ にんにく キャベツ とうもろこし	県産米 麦	デミグラスソース ハヤシルウ 油	603 kcal 18.6 g 2.2 g	 魚
給食では、月に一回、麦ごはんの日があります。米粒のような形をした大麦を、米と混ぜて炊きます。麦は食物繊維を多く含み、腸の調子を整える働きがあります。												
21 (木)	ごはん	じゃがいものそぼろに 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 いわしの梅煮	県産牛乳	人参 さやいんげん 東岐波産 ミニトマト	玉ねぎ	県産米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	673 kcal 27.0 g 1.2 g	 その他の野菜
東岐波産ミニトマトは「正司(しょうじ)農園」さんが作ってくださったものです。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。												

※牛乳は毎日つきます。
4月から紙パックになります。

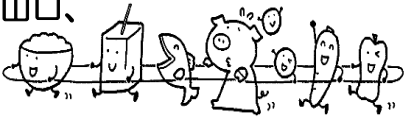
令和4年度 宇部市西岐波学校給食共同調理場

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		
(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	エネルギー たんぱく質 塩分	
22	ごはん	マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	●	△	豆腐 豚肉 みそ	県産牛乳	人参 県産葉ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく 県産もやし 宇部産きゅうり とうもろこし ししいたけ	県産米 砂糖 でんぷん	ごま油 ドレッシング	620 kcal 27.8 g 2.0 g	 海藻
(金)	給食には毎日牛乳がつきます。牛乳にはたくさんのカルシウムが含まれていて、骨や歯を作ってくれる大事な食品です。											
25	ごはん	もずくスープ しろみざかなのなんばんづけ うまかってん	●	△	県産ベーコン ホキ	県産牛乳 もずく	人参 県産葉ねぎ ピーマン	玉ねぎ とうもろこし	県産米 じゃがいも でんぷん 砂糖	油 種実	659 kcal 25.4 g 2.0 g	 大豆製品
(月)	うまかってんは、脳の健康に良いと言われる食べ物が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。											
26	パン いちごジャム	はるやさいのポトフ オムレツ	△	●	豚肉 ウインナー オムレツ	県産牛乳	人参 県産アスパラガス	玉ねぎ キャベツ	県産パン ジャム じゃがいも		646 kcal 23.4 g 2.7 g	 種実
(火)	春が旬のアスパラガスには、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。グリーンアスパラは地上で日に当てて育てることで緑色になり、ホワイトアスパラは土をかぶせ光を当てずに育てることで白くなります。											
27	なめし	さんさいうどん じゃこてんいため	●	△	県産鶏肉 油揚げ 県産かまぼこ 平天	県産牛乳 県産しらす	青菜 人参 県産葉ねぎ チンゲンサイ	たけのこ わらび えのきたけ なめこ 玉ねぎ みずな キャベツ 山うど	県産米 県産うどん 砂糖	油 ごま油	581 kcal 22.0 g 2.4 g	 果物
(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、たらふきの芽などがあります。											
28	ごはん	ワンタンスープ ホイコーロー ヨーグルト	●	●	県産鶏肉 県産かまぼこ 豚肉 みそ	県産牛乳 ヨーグルト	チンゲンサイ 人参 県産葉ねぎ	玉ねぎ キャベツ たけのこ にんにく しょうが えのきたけ	県産米 ワンタン皮 砂糖	ごま油	612 kcal 27.6 g 1.9 g	 卵
(木)	ホイコーロー(回鍋肉)は、中国の四川(しせん)料理の一つです。「回鍋(ホイコー)」は、一度料理して取り出したものを再び鍋に戻すことで、「肉(ロー)」は肉を表しています。											

※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。

また、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。



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。



姿勢を正しくし、よくかんで食べる



給食の前に手をきれいに洗う



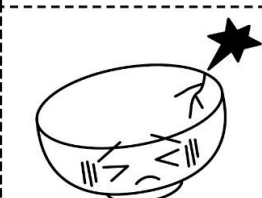
協力して準備をする



いただきます
あいさつをきちんとする



決められた時間内に食べ終える



食器は大切に使う

1年間よろしくお願ひします!



おいしい給食を作ります