

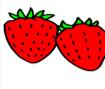
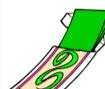
給食献立表

【小学校】

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの はし スプーン		使われている食品						【小学生】 エネルギー たんぱく質 塩分	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		
				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			
10 (水)	むぎごはん	ふゆやさいかレー こまつなサラダ ミルメーク(コーヒー)	●	●	鶏肉 まぐろ水煮	牛乳	にんじん ブロッコリー 小松菜	たまねぎ かぶ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも ミルメーク	油 カレールウ ドレッシング	633 kcal 21.7 g 1.8 g	かいそう
【水】今日の冬野菜カレーには、冬が旬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。												
11 (木)	ごはん	ビーフンスープ あつあげとやさいの オイスターソースいため ヨーグルト	●	●	豚肉 牛肉 厚揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ ピーマン 赤ピーマン	もやし 大根 キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	米 砂糖 ビーフン	油	583 kcal 25.3 g 1.7 g	果物
【木】ヨーグルトという名は、トルコ語の「ヨウルト」に由来します。牛乳から作られるので、カルシウムが多く含まれています。												
12 (金)	ごはん	かぶのみそしる さばのしらしょうゆやき ごもくきんぴら	●	△	豆腐 みそ 油揚げ サバ白醤油焼き 豚肉 平天	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ かぶ ごぼう れんこん	米 こんにやく 砂糖	ごま ごま油	663 kcal 27.6 g 2.2 g	卵
【金】かぶは冬が旬の野菜で、実だけでなく葉も食べることができ、かぶの葉にはカロテンやビタミンCが豊富に含まれています。												
15 (月)	ごはん	キムチチゲ けんさんギョーザメンチカツ りんご	●	△	豚肉 豆腐 みそ 山口県産餃子メ ンチカツ	牛乳	にんじん にら	白菜 大根 えのきたけ 白ネギ キムチ にんにく しょうが りんご	米 こんにやく 砂糖	油	607 kcal 25.9 g 2.1 g	いも類
【月】【地産地消週間①】19日から23日は、宇部産や山口県産の食材をできるだけたくさん取り入れて献立を考えた『地産地消週間』です。山口県は海や山に囲まれた自然豊かなところ。米や野菜、魚などのいろいろな食材が収穫されています。地元でとれた食材を味わいましょう。												
16 (火)	パン <small>県産いちごジャム</small>	やさいのスープ とりにくのハーブやき ソフトろまんソテー	●	△	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう バジル	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン ジャム じゃがいも	オリーブオイル	675 kcal 27.8 g 2.6 g	かいそう
【火】【地産地消週間②】ソフトろまは、西岐波で育てられている春系のブランドキャベツです。甘みと柔らかな食感が特徴です。												
17 (水)	しょうなめし	ちゃんこうどん だいずのいそに ゆずきちゼリー	●	●	鶏肉 油揚げ かまぼこ 大豆 平天	牛乳 ひじき	青菜 にんじん ねぎ さやいんげん	白菜 大根	米 うどん 砂糖 ゼリー	油	604 kcal 23.4 g 2.5 g	その他の野菜
【水】【地産地消週間③】14日(日)から大相撲の初場所が始まります。ちゃんこは、相撲部屋で力士たちが食べる料理のことで一度に大量の食事を作ります。												
18 (木)	ごはん	とうにゆうみそしる にくだんごとれんこんの あまからがらめ	●	△	豆腐 豆乳 油揚げ みそ チキンボール	牛乳	にんじん ねぎ	大根 れんこん	米 じゃがいも 砂糖	油	634 kcal 23.8 g 2.3 g	乳製品
【木】【地産地消週間④】岩国れんこんは、もっちりとした粘りとシャキシャキした食感があります。他のれんこんに比べ、穴が1つ多いのも特徴です。												
19 (金)	ごはん	おやこどん ちくわとわかめのあまずに みかん	●	△	鶏肉 卵 かまぼこ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ みかん	米 砂糖		583 kcal 24.8 g 2.2 g	大豆製品
【金】【地産地消週間⑤】山口県には鶏を育てている養鶏場があり、給食では長門市で育てられた鶏の肉を使っています。お出汁と鶏肉、卵のうま味たっぷりの親子丼をご飯と一緒に食べましょう。												
22 (月)	ごはん	みそしる さけのしおやき にびたし	●	△	豆腐 みそ 油揚げ さけ 平天	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ 小松菜	大根 えのきたけ 白菜	米 じゃがいも 砂糖		588 kcal 29.8 g 2.4 g	種実
【月】【学校給食週間①】日本で給食が始まったのは、今から130年くらい前です。はじめの給食は、おにぎりと焼き魚と漬物でした。また、世界で初めて給食が出されたのは、1976年のドイツでした。												
23 (火)	パン	カレーシチュー ハムカツ むしキャベツ マーガリン ウスターソース	●	●	牛肉 ハムカツ	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ	パン じゃがいも	マーガリン 油 カレールウ	697 kcal 24.9 g 3.5 g	魚
【火】【学校給食週間②】昭和20年～30年代の給食を再現しました。この頃は毎日パン給食で、マーガリンやいちごジャムをつけて食べていました。												
24 (水)	ごはん	かきたまじる ぶたにくのみそいため おのちやムース	●	●	卵 豆腐 かまぼこ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しいたけ キャベツ えのきたけ	米 砂糖 ムース	ごま ごま油	631 kcal 28.3 g 1.6 g	小魚
【水】【学校給食週間③】給食で使っている卵は、宇部でとれた地元の卵です。卵にはビタミンC以外の栄養素がバランスよく含まれていて、完全栄養食品と言われています。												

※牛乳は毎日つきます。

令和5年度 宇部市西岐波学校給食共同調理場

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの はし スプーン		使われている食品						【小学生】 エネルギー たんぱく質 塩分	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	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
25 (木)	わかめ ごはん	けんちょう くじらカツ はなっこりーのソテー	●	△	鶏肉 豆腐 油揚げ くじらカツ ベーコン	牛乳、乳製品 わかめ	にんじん はなっこりー	大根 しいたけ キャベツ とうもろこし	米 里芋 こんにやく 砂糖	油	665 kcal 30.0 g 1.4 g	 果物
【学校給食週間④】けんちょうは山口県の郷土料理です。仏教とともに中国から伝わり、いつの間にか山口県でも食べられるようになりました。												
26 (金)	ごはん	すましじる いわしのしょうがに ごまあえ	●	△	豆腐 かまぼこ いわしのしょう が煮	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ キャベツ	米 砂糖	ごま	567 kcal 23.0 g 2.0 g	 いも類
【学校給食週間⑤】和食は、自然の恵みを生かす日本の食文化として2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界から注目を集めています。ごはんを基本とした一汁三菜の食事の形は栄養バランスがよく、うま味を大切にすることで塩分やカロリーを抑え、日本人の長寿や肥満防止に役立っているといわれています。												
29 (月)	ごはん	マーボー豆腐 しゅうまい むしもやし すじょうゆ	●	△	豚肉 豆腐 みそ しゅうまい	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし	米 砂糖 でんぷん	ごま油	635 kcal 29.7 g 1.6 g	 かいそう
豆腐には、わたしたちの体の血や肉になるたんぱく質がたくさん含まれています。豆腐は「畑の肉」から作られていますが、消化が良いので大豆の食べ方としては最も優れたものの一つです。												
30 (火)	こくとうパン	はくさいスープ とりにくのフリカッセ	●	●	ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ ほうれんそう	白菜 たまねぎ えのきたけ しめじ	パン 黒糖 小麦粉	バター	667 kcal 26.6 g 2.4 g	 魚
フリカッセとは、フランスの冬の家庭料理です。バターで炒めた玉ねぎなどの野菜と鶏肉を生クリームで煮込んだ「白い煮込み料理」のことを意味します。												
31 (水)	ごはん	じゃがいものうまに ごもくあつやきたまご スタミなっとう	●	△	鶏肉 豚肉 厚揚げ ちくわ 厚焼き玉子 納豆	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ 切り干し大根 しょうが にんにく	米 じゃがいも こんにやく 砂糖	ごま ごま油	625 kcal 26.4 g 1.7 g	 乳製品
スタミなっとうは、子どもたちに栄養豊富な納豆を食べてもらおうと、鳥取県の給食で提供されたのが始まりです。炒めることで納豆独特の香りや粘りや少なくなり、鳥取県では大人気の定番メニューとなっています。												

※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。

☆山口県産食材は「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。

全国学校給食週間

給食週間は、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、昼食を提供したことが始まりです。その後、戦争が始まったため食べ物が無くなり、給食は中止されました。

しかし、戦争が終わって、栄養不足になっている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。



昔の給食や地元の食材を
テーマにした給食を提供します
放送を聞きながら給食について
考えてみよう!

【西岐学校給食波共同調理場の

学校給食週間の献立(22日~26日)】

- 1月22日(月) … 明治22年の最初の給食
- 1月23日(火) … 昭和20年から30年代の給食
- 1月24日(水) … 県産の食材を取り入れた給食
- 1月25日(木) … 山口県の郷土料理
- 1月26日(金) … 和食の給食