

スクールランチ

2018. 5. 1
岩国市立麻里布小学校

新年度が始まり、ひと月が過ぎようとしています。暑い日があったり、肌寒い日があったりと寒暖の差があり、体調管理には要注意ですね。運動会の練習も始まり、疲れやすい季節です。食事や睡眠に気をつけて、元気に活動できるようにしましょう。学校のある日はもちろん、休みの日にも朝昼晩の三食をしっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。



生活リズムを整えるには...

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。



連休中も早寝・早起きを心がけましょう！

今月の給食から

今月も旬の味を次々お届けします！

季節の食材では...

ふき・たけのこ・アスパラガス・かつお・ちび・新たまねぎ

地場産の季節の食材では...

岩国市産の新たまねぎ(4月後半から)・たけのこ・ねぎ・小松菜・山口県産の瀬付きあじ・ひじき など
が 登場します！



本校の給食では一年を通して次の物は県産や市内産を使用しています。

米: 岩国市産ひのひかり パン: 山口県産小麦・県産米粉で作ったパン
豆腐: 県産大豆サチユタカで作った豆腐
牛乳: 山口県産 小松菜: 岩国市産

データで見る食生活

野菜、どのくらい食べていますか？



平成28年国民健康・栄養調査
厚生労働省 より

野菜の摂取量(男性)

1位	352g	長野県
2位	347g	福島県
3位	332g	宮城県
4位	320g	福岡県
5位	319g	青森県
6位	318g	山梨県
7位	314g	島根県
8位	313g	徳島県
8位	313g	石川県
10位	310g	高知県
11位	303g	埼玉県
12位	300g	大分県
13位	299g	岩手県
14位	295g	新潟県
15位	294g	兵庫県
16位	292g	宮崎県
17位	291g	富山県
17位	291g	茨城県
19位	289g	佐賀県
19位	289g	鳥取県
21位	288g	福井県
21位	288g	京都府
23位	285g	香川県

24位	283g	千葉県
24位	283g	秋田県
26位	280g	和歌山県
26位	280g	群馬県
26位	280g	栃木県
29位	279g	鹿児島県
29位	279g	奈良県
29位	279g	岡山県
32位	277g	山形県
32位	277g	広島県
34位	276g	北海道
35位	275g	東京都
36位	274g	静岡県
37位	273g	愛媛県
37位	273g	岐阜県
37位	273g	沖縄県
40位	270g	山口県 ☆
41位	269g	滋賀県
41位	269g	長崎県
41位	269g	三重県
44位	264g	神奈川県
45位	254g	大阪府
46位	229g	愛知県

野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維がたっぷりです。しっかり食べましょう
1日350gの野菜の目安は 両手軽く山盛り3杯分!!



× 3

そのうち、1杯は色の濃い野菜(緑黄色野菜)、2杯はその他の野菜をとることが望ましいです。

給食では、食材の組み合わせや味付けを工夫して、野菜を食べやすく調理しています。人気の野菜メニューを紹介します。

ほうれんそうの磯和え

のりの風味がイイですよ!!

5/23に登場します!

【材料 4人分】

ほうれんそう 100g(4株)
もやし 80g
もみのり 2g
しょうゆ 小さじ1
みりん 小さじ1/4



【作り方】

①ほうれんそうはゆでて3センチに切る。
②もやしはゆがいて同様にざくざくと切る。
③①②の水気を切り、調味し、のりをまぶす。

※給食では、焼きのりのきざみのりを使用しています。焼きのりでも味付けのり(1袋程度)でもどちらでもおいしくできます。かつおぶしやごまを加えてもおいしくできます。5/23はごまを加えています。

※いずれも20歳以上の1日あたりの平均値です。

平成28年の国民健康・栄養調査では、1日の野菜摂取量の平均値は男性が283.7g、女性が270.5gでした。

望ましい野菜の摂取量は 350g(子どもは300g) です。

5月 予定献立

() 内は加工食品の原材料を表示しています

日	主食 主菜 副菜	こんだてめい	エネルギーのもとになる あかいろのたべもの	体をつくるもとになる あかいろのたべもの	体の調子を整える みどりいろのたべもの	そのほかの たべもの	1杯あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量	家庭で とりたい 食品
1 火	主食 主菜 副菜	まるパン ビーフコロッケ ゆでやさい みそスープ 牛乳	県産小麦米粉パン (じゃがいも) 米油、三おんとう ごま じゃがいも	ビーフコロッケ(牛肉) とり肉、油あげ、白みそ、麦みそ	(たまねぎ) キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ	ウスターソース、トマトケチャップ 塩 チキンスープ	670 kcal 26.8 g 23.1 g 2.9 g	魚介 海藻
2 水	主食 主菜 副菜	麦ごはん ポークカレー かいそうサラダ 牛乳	米、大麦 じゃがいも、ノンアルギン-カレー粉	ぶた肉 まぐろツナ、わかめ、かえでのり、いとかなてん、とさかのり 牛乳	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり	トマトピューレ、赤ワイン、こしょう、塩	647 kcal 24.2 g 15.3 g 2.2 g	大豆 きのこ
7 月	主食 主菜 副菜	ごはん かつおのてりやき ふきのおかか はるキャベツのみそしる	米 三おんとう	かつおのてりやき(かつお) かつおぶし 油あげ、みそ	ふき キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、みりん にぼし	656 kcal 31.7 g 11.5 g	肉 海藻

		かしわもち 牛乳	かしわもち (上新粉, さとう, みずあめ)	(あずき) 牛乳		(塩, かしわのは)	2.3 g	
日	主食 主菜 副菜	こんだてめい	エネルギーのもとになる あかいろのたべもの	体をつくるもとになる あかいろのたべもの	体の調子を整える みどりいろのたべもの	そのほかの たべもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	家庭で とりたい 食品
8月	主食 主菜 副菜	しょくパン ミートソース スライスチーズ もずくスープ 牛乳	県産小麦米粉パン パン粉, 三温糖	牛ひき肉, 豚ひき肉, 県産大豆 豆腐 チーズ もずく, ベーコン (ぶた肉), たまご	たまねぎ たまねぎ, にんじん, ねぎ	トマトケチャップ, ウスターソース, 白ワイン, からし チキンスープ, しょうゆ, 酒, こしょう	645 kcal 29.7 g 27.6 g 2.6 g	魚介 きのこ
9月	主食 主菜 副菜	たけのこごはん いわしのうめに ごまあえ かきたまじる 牛乳	米, 上白とう, 米油 (さとう) ごま, 上白とう かたくり粉	とり肉 いわしのうめに (いわし) たまご, 県産大豆豆腐	たけのこ, にんじん, グリンピース, ほししいたけ (うめ) もやし, こまつな えのきたけ, ねぎ	しょうゆ, 酒, 塩, しょうゆ (しょうゆ, みりん) しょうゆ こんぶ, かつおぶし, 塩, しょうゆ	601 kcal 31.6 g 19.7 g 3.4 g	肉 海藻
10月	主食 主菜 副菜	パン とりにくとペンネのクリームに ごまじゃこサラダ 牛乳	県産小麦米粉パン ペンネ, 米油, バター, 小麦粉 ごま, 上白とう, ごま油	とり肉, 牛乳 とりささみ, しらすぼし 牛乳	たまねぎ, にんじん, グリンピース, マッシュルーム キャベツ, ピーマン, とうもろこし	塩, こしょう, チキンスープ 酢, しょうゆ	623 kcal 31.2 g 19.7 g 2.3 g	大豆 海藻
11月	主食 主菜 副菜	ごはん マーボードーフ もやしず 牛乳	米 三おんとう, ごま油, かたくり粉, 米油 三おんとう	ぶたひき肉, 県産大豆豆腐, 赤 みそ いとかまぼこ (たら) 牛乳	にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, にら, しょうが, にんにく もやし, きゅうり	しょうゆ, 酒, 塩, トウバン ジャン 酢, しょうゆ	642 kcal 26.9 g 19.1 g 1.7 g	卵 小魚
14月	主食 主菜 副菜	セルフちゅうかどんぶり はるさめのあえもの パイナップル 牛乳	米 上白とう, ごま油, かたくり粉 はるさめ, 三おんとう	ぶた肉, いか チキンハム (とり肉) 牛乳	にんじん, キャベツ, たまねぎ, たけのこ, さやえんどう, ほししいたけ きゅうり, キャベツ, にんじん パイナップル	しょうゆ, 酒, 塩, こしょう, チキンスープ しょうゆ, す, からし	604 kcal 23.8 g 12.3 g 1.6 g	大豆 海藻
15月	主食 主菜 副菜	パン コーンシチュー ごぼうチップサラダ 牛乳	県産小麦米粉パン 米油, じゃがいも, ノンアレル ギーシチュールウ, 米油, 上白とう, ごま油	とり肉 ほしひじき 牛乳	たまねぎ, にんじん, とうもろこし ごぼう, キャベツ	白ワイン, 塩, こしょう 酢, しょうゆ	627 kcal 23.1 g 20.9 g 2.3 g	魚介 きのこ
16月	主食 主菜 副菜	ごはん せつきあじてんぶら (萩産) ひじきのにつけ みそしる 牛乳	米 (小麦粉, 米粉) 米油 三おんとう じゃがいも	瀬付きあじ天ぶら (せつきあじ) ほしひじき, とり肉, 大豆, 油あげ 油あげ, わかめ, 県産大豆豆腐, みそ	たまねぎ, ねぎ	しょうゆ にぼし	688 kcal 28.0 g 20.6 g 2.4 g	卵 小魚
17月	主食 主菜 副菜	パン チキンフランクのケチャップに アスパラのソテー 牛乳	県産小麦米粉パン マカロニ, 米油, 三おんとう 米油	チキンフランク (とり肉), 牛 肉 ベーコン (ぶた肉) 牛乳	たまねぎ, にんじん, キャベツ, マッシュルーム, グリンピース アスパラガス, キャベツ, とうもろこし	トマトケチャップ, ウスターソース, 塩, こしょう 塩, こしょう	664 kcal 26.5 g 26.3 g 2.7 g	大豆 海藻
18月	主食 主菜 副菜	たいめし 肉だんごの白みそに すましじる 牛乳	米, 三おんとう (かたくり粉)	まだい (県産), 県産大豆豆腐, 油あげ とりつくね (とり肉), 白みそ 県産大豆豆腐, わかめ	ごぼう, にんじん, さやいんげん, えのきたけ, ねぎ (たまねぎ) えのきたけ, ねぎ	しょうゆ, 塩 みりん, トマトケチャップ, 酒, かつおぶし, こんぶ, しょうゆ, 塩	633 kcal 26.5 g 19.9 g 2.4 g	魚介 いも
21月	主食 主菜 副菜	ハヤシライス アスパラサラダ 牛乳	米, 大麦, 米油, ルウ (乳卵なし) 三おんとう, 米油	牛肉, 牛乳, なまクリーム チキンハム (とり肉) 牛乳	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, グリーンピース, しめじ アスパラガス, キャベツ, とうもろこし	塩, こしょう, トマトケチャップ, デミグラスソース (乳卵なし), ウスターソース, 赤ワイン 塩, こしょう, す	691 kcal 23.3 g 23.0 g 2.8 g	大豆 海藻
22月	主食 主菜 副菜	パン にこみハンバーグ ポイルキャベツ たまごとコーンのスープ 牛乳	県産小麦米粉パン 三おんとう (パン粉) ごま はるさめ	ハンバーグ (ぶた肉, とり肉) たまご, ベーコン (ぶた肉)	(たまねぎ) キャベツ キャベツ, とうもろこし, にんじん, にら	チキンスープ, トマトケチャップ, ウスターソース 塩 塩, しょうゆ, こしょう, チキンスープ	610 kcal 26.9 g 20.9 g 3.0 g	魚介 きのこ
23月	主食 主菜 副菜	ごはん かつおフライ ほうれんそうのいそあえ さつきじる オレンジ 牛乳	米 米油 (パン粉, 米粉, 小麦粉) すりごま	かつおフライ (かつお) のり 県産大豆豆腐, わかめ, 麦みそ 牛乳	ほうれんそう, もやし たけのこ, さやえんどう, ねぎ オレンジ	しょうゆ, みりん, 塩 かつおぶし	607 kcal 25.9 g 15.5 g 2.5 g	肉 海藻
24月	主食 主菜 副菜	パン ポークビーンズ こまつなサラダ アセロラゼリー 牛乳	県産小麦米粉パン じゃがいも, 米油 三おんとう	県産水煮大豆, ぶた肉, まぐろツナ 牛乳	たまねぎ, にんじん, グリンピース こまつな, きゅうり, キャベツ, レモン果汁 アセロラゼリー (アセロラ, りんご)	トマトケチャップ, ウスターソース, 塩, こしょう す, こしょう, しょうゆ	623 kcal 25.2 g 17.1 g 2.5 g	卵 きのこ
25月	主食 主菜 副菜	ごはん かんこくふう肉じゃが きゅうりとしらすぼしのあまずあえ あじつけのり 牛乳	米 ごま油, じゃがいも, こんにゃく, 三おんとう ごま	牛肉, やき豆腐 しらすぼし のり 牛乳	にんにく, にんじん, たまねぎ, ねぎ きゅうり	やき肉のたれ (みそ, 卵, りんご), 酒, しょうゆ す, しょうゆ	653 kcal 23.6 g 15.6 g 1.3 g	魚介 海藻
29月	主食 主菜 副菜	スパゲティミートソース わかどりのハーブやき ほうれんそうとコーンのソテー フルーツミックス 牛乳	スパゲティ, 米油	牛ひき肉, 粉チーズ わかどりハーブやき (とり肉) ほうれんそう, とうもろこし みかん, パイナップル, 黄桃, ナタデココ, みかんジュース	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, グリーンピース, しょうが ほうれんそう, とうもろこし みかん, パイナップル, 黄桃, ナタデココ, みかんジュース	塩, トマトケチャップ, ウスターソース, こしょう 塩, こしょう, バジル, オレガノ	623 kcal 32.4 g 19.2 g 2.6 g	大豆 小魚
30月	主食 主菜 副菜	ごはん はるまき ビーフンごもくじる オレンジ おかかふりかけ 牛乳	米 米油 (小麦粉, はるさめ, 油) ビーフン (さとう)	はるまき (ぶた肉) ぶた肉 ふりかけ (かつおぶし, のり) 牛乳	(たまねぎ, にんじん, もやし) たまねぎ, にんじん, もやし, キャベツ, ねぎ, ほししいたけ オレンジ	チキンスープ, しょうゆ, 塩, こしょう	698 kcal 20.6 g 21.3 g 1.3 g	魚介 海藻
31月	主食 主菜 副菜	パン ウインナーのケチャップに ポイルキャベツ 豆腐スープ 牛乳	県産小麦米粉パン 三おんとう じゃがいも	チキンウインナー (とり肉) ぶた肉, 県産大豆豆腐 牛乳	キャベツ にんじん, たまねぎ, たけのこ, ねぎ, きくらげ	トマトケチャップ, ウスターソース, チキンスープ 塩 チキンスープ, 塩, こしょう, しょうゆ	645 kcal 28.9 g 27.2 g 2.7 g	魚介 海藻

!