

スクールランチ

岩国市立麻里布小学校
2018. 10. 1

さかな

食べていますか



みごとに骨だけ！！



骨に身がいっぱい
ついてます

この2枚の写真は9/21の給食「さんまのしおやき」が返却された時の様子です。

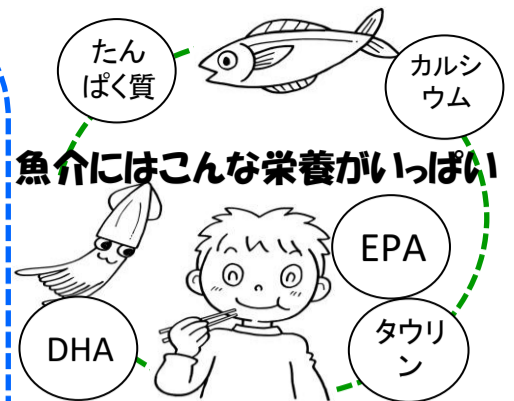
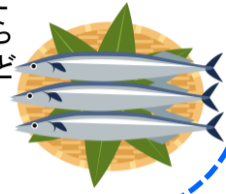
骨だけがきれいに返ってきたクラスもあれば、身がいっぱい返ってきたクラスもあります。左は1年生のあるクラスです。とてもきれいな食べ方ですね。

近年、魚離れがいわれ、魚業界では消費をのぼそうと、骨なし切り身や半調理済みの切り身等手軽に食べられるような商品をたくさん出しています。

給食でも、あの手この手で、魚をメニューに入れますが、設備等の関係で、尾頭付きの魚を出すことはできません。返ってきた魚を見ながら、魚を好きになってほしいな、きれいに食べてほしいなと いつも思います。

ラッキーなことに、ここ数年不漁だった「さんま」が今年は豊漁だとか。これから脂がのっておいしくなる「さんま」、どんどん食べたいですね。

尾頭付きで、ぜひ、どうぞ。



魚介にはこんな栄養がいっぱい

魚には、たんぱく質をはじめ、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富です。また、青魚の油には、DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)という、血液をさらさらにして生活習慣病予防に効果がある成分が多く含まれます。DHAは脳の働きをよくするといわれています。

たこやいか、貝などにはタウリンという生活習慣病を予防する成分が豊富に含まれています。

写真:9月21日の麻里布小の配膳室より

10月 よていこんだて

日	主食 主菜 副菜	こんだてめい	エネルギーのもとになる きいろのたべもの	からだをつくるのもとになる 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 主食主菜副 菜をそろえ ましょう
1月	主食 主菜 副菜	ビビンバ (ごはん・ビビンバの具) わかめスープ 豆乳ムース 牛乳	米, 米油, 三温糖, ごま油, ごま ごま (さとう, 水あめ)	牛肉, 赤みそ, たまご 乳卵なしベーコン(ぶた肉), わかめ 豆乳ムース(豆乳) 牛乳	にんにく, ねぎ, にんじん, ほうれんそう にら, とうもろこし, たまねぎ, にんじん	みりん, 酒, しょうゆ, トウバンジャン, 塩, こしょう チキンスープ, しょうゆ, 塩, こしょう	648 kcal 21.9 g 20.4 g 2.5 g	魚介 いも
2火	主食 主菜 副菜	天ぷらうどん 豆ツナサラダ バナナ 牛乳	県産小麦うどん 米油(小麦粉) ノエッグハーフマヨネーズ	とり肉, ちくわ, 油あげ, わかめ 乳卵なしエビいかかきあげ(えび・いか) まぐろツナ, 県産大豆, ひよこまめ 牛乳	にんじん, たまねぎ, ねぎ (たまねぎ・にんじん・しゅんぎく・ごぼう) キャベツ, きゅうり バナナ	しょうゆ, こしょう, こんぶ, かつおぶし	611 kcal 27.7 g 26.3 g 2.1 g	卵 海藻
3水	主食 主菜 副菜	カレーライス (ごはん・カレーシチュー) ピーマンサラダ 牛乳	米, じゃがいも, ノンアレルギーカレールウ コールスロッドレッシング(たまご・レモン)	とり肉 まぐろツナ 牛乳	にんじん, たまねぎ, グリンピース, にんにく, しょうが ピーマン, もやし	トマトピューレ, 赤ワイン, こしょう, 塩, しょゆ	651 kcal 23.2 g 17.2 g 2.1 g	豆 種実
4木	主食 主菜 副菜	県産たてわりパン ミートソース みそスープ 牛乳	県産小麦米粉パン パン粉, 三おんとう じゃがいも	牛ひき肉, 豚ひき肉, 県産大豆豆腐 とり肉, 油あげ, チキンスープ, みそ 牛乳	たまねぎ たまねぎ, にんじん, ごぼう, ねぎ	トマトケチャップ, ウスターソース, 白ワイン, からし, 塩	662 kcal 29.3 g 23.8 g 2.9 g	魚介 海藻
5金	主食 主菜 副菜	ごはん かんこくふう肉じゃが だいこんサラダ あじつけのり 牛乳	米 ごま油, じゃがいも, こんにやく, 三おんとう ノエッグハーフマヨネーズ, 上白とう, ごま	牛肉, やき豆腐 まぐろツナ のり 牛乳	にんにく, にんじん, たまねぎ, ねぎ だいこん, ほうれんそう	焼き肉のたれ(卵・りんご), 酒, しょうゆ, 塩	671 kcal 23.8 g 17.9 g 1.6 g	魚介 きのこ
9火	主食 主菜 副菜	きのこスパゲティ しろみざかなのトマトソースに ほうれんそうとコーンのあえもの カップケーキ 牛乳	スパゲティ, バター (油) 上白とう カップケーキ(米・イチゴジャム)	乳卵なしベーコン, なまクリーム ホキ しらすぼし (豆乳) 牛乳	たまねぎ, にんじん, にんにく, 生しいたけ, しめじ, えのきたけ, エリンギ (にんじん・セロリ) ほうれんそう, とうもろこし (りんご)	チキンスープ, しょうゆ, 塩, こしょう (トマトピューレ・ケチャップ・塩)	577 kcal 26.4 g 20.5 g 1.9 g	豆 海藻
10水	主食 主菜 副菜	ごはん チキンチキンれんこん (目にいいパ・ジョ) やさいのアーモンドあえ みそしる 牛乳	米 かたくり粉, 米油, 三おんとう ローストアーモンド, 三おんとう	とり肉, とりレバー わかめ, 県産大豆豆腐, 油あげ, 麦みそ 牛乳	れんこん, ゆず果汁 ほうれんそう, もやし にんじん, ほししいたけ, ねぎ	しょうゆ, みりん しょうゆ にぼし	687 kcal 28.8 g 19.0 g 2.8 g	魚介 卵
11木	主食 主菜 副菜	こくとうパン はっぼうさい はるさめのあえもの 牛乳	こくとうパン かたくり粉 はるさめ, 三おんとう, ごま油	ぶた肉, いか, ベビーほたて 乳卵なしチキンハム 牛乳	にんじん, はくさい, 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	チキンスープ, しょうゆ, 塩, こしょう 酢, からし	608 kcal 30.0 g 18.1 g 2.8 g	豆 海藻
12金	主食 主菜 副菜	ゆかりごはん (スーパー大麦いり) 手づくり肉だんごスープ りっちゃんのサラダ 牛乳	米, スーパー大麦バリーマックス パン粉 上白とう, 米油	ぶたひき肉, 牛ひき肉, たまご 乳卵なしチキンハム, こんぶ, かつおぶし 牛乳	たまねぎ, はくさい, にんじん, ほうれんそう キャベツ, きゅうり, トマト, とうもろこし	塩, こしょう, チキンスープ, しょうゆ, こしょう, 酒, 酢 酢	648 kcal 25.6 g 20.3 g 2.3 g	魚介 きのこ

10月10日は目の愛護デー

給食では 10日(水)に 目にいい食べ物を組み合わせました



ビタミンA
カロテン



うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど

アントシアニン



ブルーベリー、ぶどう、なすなど

これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康にいいといわれています

日	主食 主菜 副菜	こんだてめい	エネルギーのもとになる きいろのたべもの	からだをつくるのもとになる 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 主食主菜副 菜をそろえ ましょう
15月	主食 主菜 副菜	ごはん まーぼー豆腐 もやしず 牛乳	米 米油, 三おんとう, ごま油, かたくり粉 三おんとう	ぶたひき肉, 県産大豆豆腐, 赤みそ いとかもぼこ 牛乳	たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, にら, しょうが, にんにく もやし, だいこん, にんじん	しょうゆ, 酒, トウバンジャン, とうがらし 酢, しょうゆ	646 kcal 27.0 g 19.5 g 1.8 g	豆 海藻
16火	主食 主菜 副菜	ソフトフランスパン ビーフシチュー コールスローサラダ 牛乳	県産小麦米粉パン じゃがいも, 米油, バター, 小麦粉	牛肉 牛乳	にんにく, にんじん, たまねぎ, グリンピース キャベツ, きゅうり, とうもろこし, パセリ	塩, こしょう, トマトケチャップ, ウスターソース, 赤ワイン, チキンスープ	616 kcal 24.5 g 20.9 g 2.4 g	魚介 種実
17水	主食 主菜 副菜	ごはん いわしのオーロラソースからめ きりぼしだいこんのあまずあえ すましじる 牛乳	米 米油, 三おんとう, かたくり粉, ごま 三おんとう, ごま	いわし しらすぼし 県産大豆豆腐, 魚ソーメン, わかめ 牛乳	きりぼしだいこん, にんじん, きゅうり, ねぎ, ほうれんそう	トマトケチャップ, ウスターソース, 酢, しょうゆ しょうゆ, 塩, こんぶ, かつおぶし	714 kcal 27.9 g 21.4 g 2.3 g	肉 きのこ
18木	主食 主菜 副菜	県産食パン ポロニアソーセージのケチャップソースに ポイルキャベツ ABCスープ 牛乳	県産食パン 三おんとう アルファベットマカロニ, じゃがいも	ポロニアソーセージ(乳卵なし) ベーコン(乳卵なし), うずらたまご 牛乳	キャベツ, にんじん, たまねぎ, パセリ	トマトケチャップ, ウスターソース 塩 チキンスープ, 塩, こしょう	617 kcal 25.5 g 22.2 g 2.9 g	魚介 海藻
19金	主食 主菜 副菜	ごはん みそなっとう ひじきのごもくに 牛乳	米 三おんとう, ごま, じゃがいも, こんにゃく, 米油, 三おんとう	糸引納豆, ぶたひき肉, 赤みそ 県産大豆, とり肉, ちくわ, 生あげ, ひじき 牛乳	ねぎ, にんじん, さやいんげん	みりん しょうゆ, 酒	629 kcal 25.5 g 17.2 g 1.7 g	卵 海藻
22月	主食 主菜 副菜	ごはん すきやき こうはくなます 牛乳	米 しらたき, 米油, 三おんとう ごま, 上白とう	牛肉, やき豆腐 しらすぼし 牛乳	ごぼう, にんじん, はくさい, たまねぎ, 白ねぎ, もやし にんじん, だいこん	しょうゆ, 塩, 酒 酢, しょうゆ	659 kcal 26.5 g 19.2 g 1.5 g	魚介 きのこ
23火	主食 主菜 副菜	県産パン しろみざかなのレモンふうみ ラビオリスープ みかん 牛乳	県産小麦米粉パン かたくり粉, 米油, 三おんとう ラビオリ(小麦粉)	たら (ぶた肉) ぶた肉 牛乳	レモン たまねぎ, にんじん, トマト, パセリ みかん	しょうゆ, 酒, トマトケチャップ, 塩, こしょう, チキンスープ	655 kcal 28.4 g 19.8 g 3.6 g	豆 種実
24水	主食 主菜 副菜	わかめごはん 手づくり豆腐ハンバーグ はちはいじる 牛乳	米 かたくり粉 さといも, しらたき, ふ	わかめ 県産大豆豆腐, ぶたひき肉, とりひき肉 油あげ, 牛乳	にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, にんにく, しょうが ねぎ, ほししいたけ	しょうゆ, 塩, こしょう, トマトケチャップ, ウスターソース しょうゆ, 塩, 酒, こんぶ, かつおぶし	645 kcal 25.5 g 17.0 g 3.6 g	魚介 海藻
25木	主食 主菜 副菜	県産パン きのこシチュー こまつなサラダ みかん 牛乳	県産小麦米粉パン じゃがいも, 米油, ノンアレルギーシチュールウ 三おんとう	とり肉, 豆乳 まぐろツナ 牛乳	たまねぎ, にんじん, はくさい, えのきたけ, しめじ, マッシュルーム こまつな, きゅうり, キャベツ, レモン みかん	塩, こしょう 酢, こしょう, しょうゆ	627 kcal 24.5 g 21.8 g 2.8 g	卵 種実
26金	主食 主菜 副菜	ごはん さばのみそに ポイルキャベツ おおひら 牛乳	米 (さとう) こんにゃく, さといも, 三おんとう, 米油	さば(みそ) とり肉, こうや豆腐, 生あげ 牛乳	キャベツ ごぼう, にんじん, れんこん, ほししいたけ	塩, しょうゆ, 酒	695 kcal 28.2 g 21.7 g 1.7 g	卵 海藻
29月	主食 主菜 副菜	ごはん さんまのみぞれに そくせきづけ けんちんじる	米 (ごま) さといも, こんにゃく	さんま くきわかめつくだに とり肉, 県産大豆豆腐, 油あげ 牛乳	(だいこん) きゅうり, キャベツ だいこん, にんじん, ねぎ, ほししいたけ	塩, しょうゆ, 酒	604 kcal 24.7 g 17.3 g 2.0 g	卵 種実
30火	主食 主菜 副菜	県産パン スイートポテトシチュー ひじきとツナのサラダ 牛乳	県産小麦米粉パン 米油, さつまいも, ノンアレルギーシチュールウ ごま, ノンアレルギーマヨネーズ	とり肉, なまクリーム ひじき, まぐろツナ 牛乳	たまねぎ, にんじん, しめじ きゅうり, キャベツ	白ワイン, 塩, しょうゆ, チキンスープ しょうゆ	650 kcal 24.6 g 24.0 g 2.5 g	豆 卵
31水	主食 主菜 副菜	ひじきごはん だしまきたまご みそしる みかん 牛乳	米, しらたき, 三おんとう (さとう) さといも	とりひき肉, 油あげ, ひじき だしまきたまご(たまご) 県産大豆豆腐, 麦みそ	にんじん, グリンピース, ほししいたけ たまねぎ, えのきたけ, ねぎ みかん	しょうゆ, 塩, 酒 (かつおぶし) にぼし	647 kcal 25.4 g 19.0 g 2.8 g	魚介 種実

