

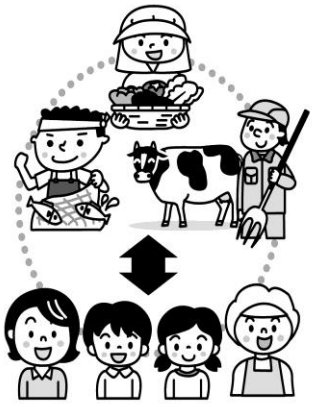
スクールランチ

2018. 11. 1
岩国市立麻里布小学校

今月は岩国産のれんこん、小松菜、伝統野菜の笹川錦帯白菜をはじめ、県産の食材が連続登場します。
お楽しみに！

ご存じですか？「地産地消」

地産地消とは、「地域で生産された農林水産物を地域で消費する」と取り組みです。食料自給率の向上に加え、新鮮で安全な食材を手に入れることができる、輸送にかかるコストを減らし環境にも優しいなど、よいことがたくさんあります。学校給食では、下記のような教育的効果も期待されることから、積極的に地産産物の活用に取り組んでいます。ご家庭でも「地産地消」を意識して、食材を選んでみてはいかがでしょうか？



いい にほんしよく
11/24
わしよく ひ
和食の日

和食の日は、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう！

★栄養バランスが整いやすい

いろいろな食材や味つけの主菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

お茶わん1杯
(150g) 当たり

- ・エネルギー 252kcal
- ・炭水化物 55.7g
- ・たんぱく質 3.8g
- ・脂質 0.5g
- ・カルシウム 5mg
- ・鉄 0.2mg

★腹持ちがよい

お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかがすきにくくなります。

11月のこんだてでは、岩国の郷土料理「おおひら」(16日)、「はすのさんばい」(26日)や山口県各地で作られている郷土料理「けんちょう」(14日)が登場します！

<p>学校給食に地産産物を活用すると...</p>	<p>地域の自然、食文化、産業などへの理解が深まる</p>
<p>食料の生産、流通などに関わる人びとの努力をより身近に理解することができる</p>	<p>生産者や生産過程などを理解し、食べ物への感謝の気持ちを抱くことができる</p>
<p>「顔が見え、話ができる」生産者などにより生産された、新鮮で安全な食材を確保することができる</p>	<p>流通にかかるエネルギーや経費の節減、包装の簡素化など、環境保護に貢献することができる</p>
<p>生産者など、地域の方の学校教育に対する理解が深まり、連携・協力関係を築くことができる</p>	<p>日本や世界を取り巻く食料の状況や、食料自給率に関する知識や理解を深め、学習意欲を向上させることができる</p>

11月 予定献立

主食・主菜・副菜をそろえましょう

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
1 木	主食 主菜 副菜	食パン スライスチーズ ポテトサラダ きのこスープ 牛乳	県産小麦米粉パン じゃがいも、ノンエッグ・ハーフマヨネーズ ビーフン	チーズ チキンハム ベーコン 牛乳	にんじん、きゅうり、キャベツ しめじ、エリンギ、ほししいたけ、こまつな	こしょう チキンスープ、しょうゆ、塩、こしょう	608 kcal 24.9 g 23.2 g 2.3 g	魚介 海藻
2 金	主食 主菜 副菜	ごはん おやこに ごまあえ 牛乳	米 じゃがいも、米油、三おんとう ごま、上白とう	とり肉、たまご、こうや豆腐、ちくわ 牛乳	にんじん、たまねぎ、さやいんげん ほうれんそう、もやし	酒、しょうゆ しょうゆ	659 kcal 25.5 g 18.6 g 1.5 g	魚介 きのこ
5 月	主食 主菜 副菜	スーパー大麦いりごはん きのこカレー かいそうサラダ 牛乳	米、スーパー大麦 じゃがいも、米油、ノンアレル ギーカレールウ 三おんとう、ごま油	ぶた肉 まぐろツナ、わかめ、いとかんてん、とさかのり、かえでのり 牛乳	にんじん、たまねぎ、しめじ、エリンギ、きくらげ、にんにく キャベツ、きゅうり	トマトピューレ、赤ワイン、こしょう、塩 しょうゆ、酢、からし	630 kcal 22.4 g 15.3 g 2.2 g	豆 卵
6 火	主食 主菜 副菜	きなこパン ポトフ いりこと大豆のナッツあえ 牛乳	県産小麦米粉パン、米油、上白とう じゃがいも ローストアーモンド、三おんとう	きな粉 ポークフランク乳卵なし ロースト大豆、かえりいりこ 牛乳	キャベツ、かぶ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、パセリ	塩、チキンスープ、こしょう しょうゆ、みりん	726 kcal 32.0 g 29.5 g 2.4 g	魚介 海藻
7 水	主食 主菜 副菜	ごはん いかてんぷら(乳卵なし) はくさいのゆかりあえ やさいのみそに 牛乳	米、米油、じゃがいも、三温糖 米油(小麦粉) じゃがいも、三おんとう	いか ぶた肉、ちくわ、やき豆腐、みそ 牛乳	はくさい、しそ にんじん、たまねぎ、さやいんげん	塩 みりん、しょうゆ	713 kcal 25.1 g 19.0 g 2.4 g	卵 きのこ
8 木	主食 主菜 副菜	県産まるパン にこみハンバーグ ゆでやさい ふわふわスープ 牛乳	県産小麦米粉まるパン (パン粉) 三おんとう ごま じゃがいも、パン粉	ハンバーグ(ぶた肉、とり肉) ベーコン、たまご、エダムチーズ 牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、パセリ	チキンスープ、トマト ケチャップ、ウスター ソース 塩 塩、こしょう	605 kcal 26.6 g 20.8 g 2.8 g	魚介 海藻
9 金	主食 主菜 副菜	ごはん さばのわふうカレーに おひたし きのこけんちんじる 牛乳	米 ごま、上白とう さといも、しらたき	牛乳 さば かつおぶし とり肉、県産大豆豆腐 牛乳	はくさい、ほうれんそう だいこん、にんじん、ごぼう、しめじ、 まいたけ、ほししいたけ、ねぎ	しょうゆ、塩 (しょうゆ、みりん、カレー こ) しょうゆ こんぶ、しょうゆ、塩	676 kcal 26.8 g 22.2 g 2.5 g	卵 海藻

郷は郷土料理です

給食レシピ紹介

りっちゃんのサラダ

子どもたちに人気の「りっちゃんのサラダ」。1年生の国語「サラダで元気」の中でりっちゃんが病気のお母さんのために作るサラダです。

先月の給食試食会でも好評でした！ぜひ、お試しください。



- 【材料】 チキンハム 10g
(1人分) キャベツ 30g
きゅうり 10g
トマト 6g
とうもろこし 12g
きざみこんぶ 0.7g
かつおぶし 0.5g

- 上白糖 1.5g
米サラダ油 1.5g
塩 0.08g
酢 3g

- 【作り方】①キャベツ・きゅうりは千切りにしてさっとゆがいて水気を切る。
②トマトは湯むきをし、角切りする。
③とうもろこしはゆでておく。
④チキンハムは千切りにする。
⑤昆布の細きりは戻しておく
⑥ドレッシングの材料をまぜて、①から⑤の材料をあえ、最後にかつお節をまぜる。



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
13 火	主食 主菜 副菜	県産まるパン 県産牛コロケ ポイルキャベツ 豆腐スープ 牛乳	県産小麦米粉まるパン 県産牛コロケ (じゃがいも, パン粉), 米油 じゃがいも	(牛肉) ぶた肉 牛乳	(にんじん, たまねぎ) キャベツ きくらげ, にんじん, たまねぎ, たけのこ, ねぎ, こまつな	(塩, こしょう) 塩 塩, こしょう, しょうゆ	623 kcal 23.4 g 25.2 g 2.7 g	魚介 海藻
14 水	主食 主菜 副菜	ごはん さんまのゆずみそに 笹ガワキンタイハクサイ 笹川錦帯白菜の そくせきづけ けんちょう郷 牛乳	米 さといも, 三おんとう, 米油	さんま, みそ くきわかめつくだに (ごま) とり肉, 県産大豆豆腐 牛乳	(ゆずペースト) 笹川錦帯白菜 (ささがわきんたいはくさい) だいこん, にんじん, ごぼう, さやいんげん	しょうゆ, みりん	639 kcal 22.2 g 19.1 g 1.7 g	肉 きのこ
15 木	主食 主菜 副菜	県産パン 花やさいの豆乳シチュー ほうれんそうサラダ 牛乳	県産小麦米粉パン じゃがいも, ノンアレルギーシ チュールウ ノエッグ ハーフマヨネーズ, 上白とう, ごま	とり肉, 県産大豆, 県産豆乳 まぐろツナ 牛乳	ブロッコリー, はなっこりー, にんじん, たまねぎ, はくさい ほうれんそう, だいこん	塩, こしょう, チキン スープ しょうゆ	620 kcal 27.8 g 23.9 g 2.6 g	卵 きのこ
16 金	主食 主菜 副菜	ごはん 県産たまごやき おおひら郷 こまつなのいそあえ 牛乳	米 こんにゃく, さといも, 三おんとう, 米油 ごま	たまご とり肉, 生あげ, こうや豆腐 のり 牛乳	ごぼう, にんじん, れんこん, ほししいたけ こまつな, もやし	しょうゆ, 酒 しょうゆ, みりん	658 kcal 26.4 g 19.3 g 1.5 g	魚介 海藻
19 月	主食 主菜 副菜	ごはん チキンチキンれんこん さつまいものみそしる みかん 牛乳	米 かたくり粉, 米油, 三おんとう さつまいも	とり肉 県産大豆豆腐, 油あげ, 麦みそ 牛乳	れんこん, ゆずきち果汁 にんじん, だいこん, ほししいたけ, ねぎ みかん	しょうゆ, みりん にぼし	724 kcal 28.4 g 16.4 g 2.5 g	魚介 海藻
20 火	主食 主菜 副菜	こくとうパン 手作り肉だんごスープ ほうれんそうとコーンのあえもの 牛乳	こくとうパン パン粉 上白とう	豚ひき肉, 牛ひき肉, たまご しらすぼし 牛乳	たまねぎ, はくさい, にんじん ほうれんそう, とうもろこし	塩, こしょう, チキン スープ, しょうゆ, 酒 しょうゆ	604 kcal 26.7 g 21.2 g 2.6 g	豆 きのこ
21 水	主食 主菜 副菜	ごはん いわしのしょうがに ゆずあえ ひじきのごもくに 牛乳	米 上白とう じゃがいも, こんにゃく, 米油, 三おんとう 牛乳	いわし 県産大豆, とり肉, ちくわ, 生あげ, ひじき 牛乳	(しょうが) はくさい, ゆずきち果汁 にんじん, さやいんげん	しょうゆ, 酒 (しょうゆ, みりん) 塩 しょうゆ, 酒	639 kcal 25.8 g 17.9 g 1.7 g	卵 きのこ
22 木	主食 主菜 副菜	県産パン さといものシチュー ひじきとツナのサラダ 牛乳	県産小麦米粉まるパン さといも, ノンアレルギーシ チュールウ ごま, ノエッグ ハーフマヨネーズ	とり肉, ひじき まぐろツナ 牛乳	たまねぎ, にんじん, しめじ, パセリ きゅうり, キャベツ	塩, こしょう, チキン スープ, しょうゆ しょうゆ	613 kcal 24.9 g 23.2 g 2.5 g	豆 海藻
26 月	主食 主菜 副菜	ごはん すきやき はすのさんばい郷 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 油あげ 牛乳	はくさい, たまねぎ, 白ねぎ, ごぼう, にんじん, もやし れんこん, かぶ	しょうゆ, 塩, 酒 しょうゆ, 塩, 酢	677 kcal 27.1 g 20.0 g 1.9 g	魚介 きのこ
27 火	主食 主菜 副菜	県産パン いわしのアングリーズ 肉ワンタンスープ チョコパテ 牛乳	県産小麦米粉パン 米油, かたくり粉, 三おんとう, パン粉 (小麦粉) パテチョコレート (さとう)	いわし とり肉, 肉ワンタン (ぶた肉) (乳) 牛乳	にんじん, たまねぎ, はくさい, いら, ほししいたけ (たまねぎ, ねぎ, しいたけ, にんじん)	ウスターソース チキンスープ, 塩, こしょう (カカオマス ココア)	653 kcal 26.6 g 23.7 g 2.1 g	豆 海藻
28 水	主食 主菜 副菜	ごはん みそおでん ごまあえ のりつくだに 牛乳	米 さといも, こんにゃく, 三おんとう ごま, 上白とう (さとう)	とり肉, 生あげ, うずらたまご, ちくわ, やさいかまぼこ, こんぶ, 赤みそ, 白みそ のりつくだに (のり) 牛乳	にんじん, だいこん ほうれんそう, もやし	こんぶ, みりん, しょうゆ しょうゆ (しょうゆ)	648 kcal 24.7 g 17.5 g 2.9 g	小魚 きのこ
29 木	主食 主菜 副菜	県産パン チキンフランクのケチャップに わかめソテー 牛乳 ミルメーク	県産小麦米粉パン マカロニ, 米油 ごま ミルメークコーヒー (さとう)	レバー入りチキンフランク, 牛肉 わかめ, しらすぼし 牛乳	たまねぎ, にんじん, キャベツ, マツ シュルーム, グリンピース キャベツ	トマトケチャップ, ウス ターソース, 塩, こしょう しょうゆ, みりん (インスタントコーヒー)	661 kcal 28.3 g 21.3 g 2.9 g	豆 海藻
30 金	主食 主菜 副菜	ごはん まーぼー豆腐 もやし酢 牛乳	米 米油, 三おんとう, ごま油, かたくり粉	豚ひき肉, 県産大豆豆腐, 赤みそ いとかまぼこ 牛乳	たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, いら, しょうが, にんにく もやし, だいこん	しょうゆ, 酒, トウバン ジャン, とうがらし 酢, しょうゆ	645 kcal 27.0 g 19.5 g 1.8 g	魚介 海藻