

スクールランチ

2019. 4. 8
岩国市立麻里布小学校

ご入学・ご進級おめでとうございます

春の花が咲きそらい、いよいよ新年度が始まりました。学校給食は子どもたちの体と心の健やかな成長のために教育の一環として実施されています。

今年度も子どもたちの元気のもととなる給食にしていきたいとスタッフ一同はりきっています。どうぞよろしくお願いたします。調理業務は昨年度に引き続き(株)共立メンテナンスさんに委託されています。

食物アレルギーの対応について

学校給食では医師の診断に基づき、保護者と学校の共通理解のもと食物アレルギー対応を行います。

すべてのアレルギー原因食品について除去や代替の対応ができないため、お弁当や代わりの食品を家庭から持ってくることもあります。

食物アレルギー対応は毎月の確認書で確認され、家庭で、毎日、「こんだて表」を確認する習慣をつけるようにしましょう。

アレルギー対応に限らず、給食についてご心配なことがありましたら、担任を通して、または、栄養教諭に直接、ご相談ください。

こんだて表の見方について

こんだては子どもたちにバランスのとれた食事の組み合わせがわかるよう、主食・主菜・副菜に分けて表示しています。使われている食材はメニューごとに3つの働きに分けて記載しています。加工品については原材料を()に記入しています。

「家庭でとりたい食品」ではその日の給食で使われていない食材を主に記載しています。これはあくまでも家庭で献立を考える際の参考にしていただくためのものです。ここに書かれていない主食や野菜などは毎食とることが望ましいものです。



4月予定献立

()は加工品の原材料です。
原材料は三色食品に分けていません。

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	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量	家庭で とりたい 食品
9 火	※6年生のみ給食あり 主菜 県産まるパン 主菜 ハンバーグのケチャップソースかけ 副菜 ポイルキャベツ わかめスープ 牛乳	県産小麦米粉パン 米油, 三おんとう じゃがいも, ごま, ごま油	ハンバーグ(豚肉・鶏肉・玉葱・パン粉・砂糖・塩・しょうゆ) ベーコン(乳卵なし:豚肉・水あめ・塩), わかめ 牛乳	キャベツ にんじん, たら, とうもろこし, たまねぎ	トマトケチャップ, ウスターソース 塩 チキンスープ(鶏ガラ, 玉葱), 塩, しょうゆ, こしょう	687 kcal 27.1 g 25.6 g 3.6 g	魚介 きのこ	
10 水	主菜 ごはん 主菜 まーぼー豆腐 副菜 もやしず ブルーベリーゼリー 牛乳	米 米油, 三温糖, ごま油, かたくり粉 ブルーベリーゼリー(ブルーベリー果汁・果糖ブドウ糖)	豚ひき肉, 県産大豆豆腐, 赤みそ いとかまぼこ(たら・でん粉・みりん・塩・砂糖) 牛乳	たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, たら, 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	679 kcal 26.9 g 19.4 g 2.0 g	卵 種実	
11 木	主菜 県産パン 主菜 しろみざかなのシチュー 副菜 こまつなサラダ 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ー オリーブ油, 三おんとう	たら, ベーコン(乳卵なし:豚肉・水あめ・塩) まぐろツナ水に 牛乳	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ほうれんそう こまつな, きゅうり, キャベツ, レモン	白ワイン, 塩, こしょう, チキンスープ 酢, しょうゆ	601 kcal 25.5 g 20.6 g	豆 海藻	
12 金	主菜 ごはん 主菜 こいわしのうめのかあげ 副菜 そくせきづけ みそしる 牛乳	米 米油 じゃがいも	こいわしのうめのかあげ(いわし・パン粉・小麦粉・梅肉・塩) くきわかめづくだに(わかめ・しょうゆ・さとう・ごま) わかめ, 県産大豆豆腐, 油あげ, 麦みそ	きゅうり, キャベツ にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ	にぼし	654 kcal 24.7 g 18.6 g	肉 種実	
15 月	※1年生給食スタート 主菜 カレーライス 主菜 (ごはん チキンカレー) 副菜 ツナとやさいのごまあえ イチゴゼリー 牛乳	米, じゃがいも, ノンアレルギーカレールー ごま, 三おんとう イチゴゼリー(いちご果汁・果糖ブドウ糖)	とり肉 まぐろツナ水に 牛乳	にんじん, たまねぎ, グリンピース, にんにく ほうれんそう, もやし	トマトピューレ, 赤ワイン, こしょう, 塩 しょうゆ	682 kcal 23.5 g 15.5 g 2.5 g	豆 きのこ	
16 火	主菜 フィッシュサンド 主菜 (食パン・フィッシュポーション ポイルキャベツ・一食ノエッグマヨネーズ) 副菜 みそスープ 牛乳	県産小麦米粉食パン, 米油, ノエッグマヨネーズ(植物油・大豆粉・水飴・塩・レモン果汁) じゃがいも	フィッシュポーション(たら・パン粉・米粉・でん粉) とり肉, 油あげ, 麦みそ, 白みそ 牛乳	キャベツ にんじん, たまねぎ, ごぼう, ねぎ	チキンスープ	687 kcal 31.8 g 24.3 g 2.7 g	卵 海藻	
17 水	主菜 ごはん 主菜 たまごやき 副菜 たけのこのおかに すましじる せとみ 牛乳	米 三おんとう	たまごやき(卵・さとう・しょうゆ・塩・油) かつおぶし 県産大豆豆腐, わかめ 牛乳	たけのこ にんじん, ほししいたけ, ねぎ せとみ	かつおぶし, しょうゆ かつおぶし, こんぶ, しょうゆ, 塩	595 kcal 26.3 g 14.9 g 1.8 g	魚介 種実	
18 木	主菜 こくとうパン 主菜 春キャベツの手作り肉だんごスープ 副菜 じゃがいもとベーコンのサラダ 牛乳	こくとうパン パン粉, かたくり粉 じゃがいも	とりひき肉, たまご ベーコン 牛乳	たまねぎ, しょうが, キャベツ, にんじん, ほうれんそう さやいんげん	塩, こしょう, チキン スープ, しょうゆ, 酒 塩, こしょう	638 kcal 27.4 g 22.1 g 2.3 g	豆 きのこ	
19 金	主菜 ゆかりごはん 主菜 じゃがいものそぼろに 副菜 きゅうりとわかめのあまずあえ 牛乳	じゃがいも, こんにやく, 米油, 三おんとう, かたくり粉 三おんとう, ごま油	とりひき肉, 生あげ わかめ, いとかまぼこ(たら・でん粉・みりん・塩・砂糖) 牛乳	たまねぎ, にんじん, さやいんげん きゅうり	しょうゆ, みりん 酢, しょうゆ, 塩	617 kcal 21.5 g 14.6 g 2.2 g	卵 海藻	



今月の給食より
 今月は春を感じるこんだて、旬の「たけのこ」や「春キャベツ」、「新たまねぎ」のこんだてを組み入れています。

「たけのこ」の新物は出回る時期が限られています。ちょうどいいタイミングで給食に出すことが難しいのですが、できる限り山口県産のものを提供したいと計画しています。

17日(水)たけのこのおかか煮
 22日(月)若竹汁

やわらかくて甘い「春キャベツ」は 18日(木)の「春キャベツの手作り肉団子スープ」にたっぷり使います。和え物やゆでものものにも春キャベツを使います。

「新たまねぎ」は4月から6月にかけて、岩国市産のものを入荷できる限り使います。いろいろな料理に使います。



朝ごはんはなぜ食べるの？

朝ごはんを食べることは、健康にすすむためにとても大切です。朝ごはんを食べるとどんなよいことがあるのでしょうか。4つのポイントをみていきましょう。

<p>体温が上がる！</p> <p>ねむっている間に下がっていた体温が上がりはじめ、元気に動けるようになる。</p>	<p>のうのエネルギーになる！</p> <p>のうにエネルギーが運ばれて、勉強やスポーツ、遊びなど、朝から元気に活動することができます。</p>
<p>おなかがスッキリ！</p> <p>おなか(腸)が元気に動き出し、朝のうちにうんちが出て、スッキリする。</p>	<p>生活リズムをつくる！</p> <p>1日の体のリズムをつくることができ、早ね早起きしやすいくなる。</p>

給食当番 3 択 クイズ

レベル★=かんたん
 レベル★★=ちよつとむずかしい
 レベル★★★=とつてもむずかしい

Q1 レベル★
 ただ正しい給食当番の格好はどれでしょう？

① ② ③

Q2 レベル★★★
 おなかの具合が悪かったら、どうすればいいでしょう？

① ガマンして最後まで仕事をする
 ② 友達に言って楽な仕事に代えてもらう
 ③ 先生に言って仕事は休む

Q3 レベル★★
 道具と料理の組み合わせが間違っているのはどれでしょう？

① おたま + みそ汁
 ② しゃもじ + おひたし
 ③ トング + ハンバーグ

Q4 レベル★
 料理をよそうとき、気をつけることはなんでしょう？

① 足りなくならないように量を考える
 ② きらいなものはへらしてあげる
 ③ とにかくだれよりも早くよそう

Q5 レベル★
 よそっている途中でおかずを床に落としてしまったら、どうすればいいでしょう？

① 気にしないでそのまましておく
 ② すぐに拾って食缶に戻す
 ③ 先生に報告する

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
22月	主食 主菜 副菜	ごはん あじのフライ やさしいそあえ わかたけじる 牛乳	米 米油	あじフライ(乳卵なし:あじ・パン粉・小麦粉・砂糖・塩) かつおぶし、のり	ほうれんそう、キャベツ	かつおぶし、こんぶ、塩、しょうゆ	608 kcal 27.0 g 16.5 g 2.4 g	肉 海藻
23火	主食 主菜 副菜	県産パン コーンシチュー かいそうサラダ チョコパテ 牛乳	米油、じゃがいも、ノンアレルギーシチュールウ 三おんとう、ごま油 チョコパテ(水あめ・砂糖・カカオマス・ココア・加糖脱脂練乳)	とり肉 まぐろツナ水に、わかめ、いとかんてん、かえでのり、とさかのり	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、とうもろこしかんづめ(クリーム状)、パセリ キャベツ、きゅうり	白ワイン、塩、こしょう しょうゆ、酢、からし	654 kcal 27.5 g 19.3 g 2.6 g	豆 きのこ
24水	主食 主菜 副菜	ごはん さばのみそに ゆでキャベツ 豆腐じる 牛乳	米	さばのみそに(さば・砂糖・みそ・みりん・米粉) 県産大豆豆腐、油あげ、わかめ 牛乳	キャベツ	塩 かつおぶし、こんぶ、塩、しょうゆ	608 kcal 24.8 g 19.2 g 2.4 g	肉 種実
25木	主食 主菜 副菜	県産パン わふうドライカレー はるさめサラダ イエローピーチ 牛乳	県産小麦米粉パン スーパー大麦、三おんとう、米油 三おんとう、はるさめ、ごま油	牛ひき肉、卵、あおのり チキンハム(乳卵なし:鶏肉・でん粉・塩・砂糖) 牛乳	にんじん、たまねぎ、ねぎ、きくらげ きゅうり、キャベツ	カレー粉、塩、しょうゆ しょうゆ、酢、からし	642 kcal 27.4 g 21.0 g 2.3 g	魚介 種実
26金	主食 主菜 副菜	ハヤシライス (ごはん ハヤシシチュー) ひじきとツナのサラダ 牛乳	米、米油、ハヤシルウ(乳卵なし:小麦粉・豚脂・小麦粉・トマト) ごま、ノンエッグ・ハーファヨネーズ(植物油・大豆粉・水あめ・塩・レモン果汁)	牛肉、牛乳、生クリーム ひじき、まぐろツナ水に 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 きゅうり、キャベツ	塩、こしょう、赤ワイン、トマトチャップ、ウスターソース、デミグラスソース(乳卵なし:小麦粉・トマト・玉葱・にんじん・塩・砂糖・増粘剤)	668 kcal 24.8 g 21.3 g 2.5 g	豆 海藻

