

# スクールランチ

2019. 5. 7  
岩国市立麻里布小学校

一年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中の日差しが強く、夏のように暑い日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心がけて熱中症を予防しましょう。

また、新生活の疲れが出てきやすい時期でもあり、運動会の練習も本格的になるので、「食事」と「睡眠」をしっかりとり、元気に体を動かして、心とからだの調子を整えることが大切です。



基本は「主食・主菜・副菜」の3つをそろえること

十 牛乳・乳製品 や くだもの

## 今月の給食から

季節の野菜や魚が、続々登場します！  
たけのこ、わらび、春キャベツ、新じゃが、グリーンアスパラ、かつお、せつきあじ など

### 8日(水)たけのこごはん

この季節ならではの「まぜごはん」です。  
旬のたけのこをとり肉、にんじん、ほししいたけと一緒に煮て、ごはん混ぜ、グリーンピースを散らします。

### 9日(木)山菜うどん・かつおのフライ

たけのこ・わらび・えのきたけが入ったいつもとひと味ちがう「山菜うどん」です。  
今が旬ののぼりがつおが、食べやすい「かつおのフライ」が登場します。

### 13日(月)かつおの磯風味・春キャベツのみそしる

かつおの角切りにかたくり粉をつけてあげ、しょうゆ・ケチャップ・みりん・三温糖で作ったたれをからませ、あおのりをふります。ごはんによく合うメニューです。

春キャベツをたっぷり使った、この季節ならではのみそしるです。

### 20日(月)地場産給食の日

山口県産のブランド「せつきあじ」のてんぷらや、山口県産のひじき、県産大豆豆腐など県産の美味しい物が集まった献立です。

### 22日(水)アスパラサラダ

グリーンアスパラと春キャベツ、とうもろこし、チキンハムを手作りのフレンチドレッシングであえます。

### 29日(水)新じゃがの韓国風にくじゃが

たまねぎは4月から岩国産の新たまねぎが出てきましたが、新じゃがいもの登場です。



主にエネルギーのもとになる「炭水化物」を含む。

ごはん、パン、めん



主に体をつくるもとになる「たんぱく質」を含む。

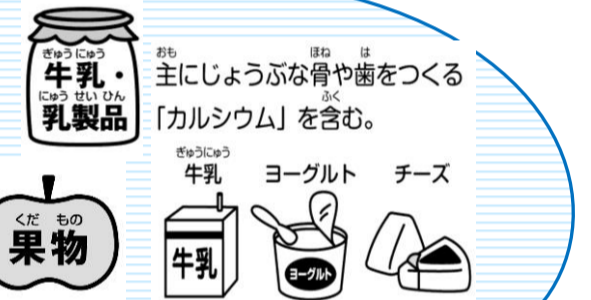
肉、魚、卵、大豆料理



主に体の調子を整える「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」を含む。



野菜、きのこ、いも、海藻料理



主にじょうぶな骨や歯をつくる「カルシウム」を含む。

主に体の調子を整える「ビタミンC」「カリウム」を含む。

## 5月 よていこんだて

給食は、主食・主菜・副菜をそろえたこんだてにしています。また、給食時には、主食主菜副菜がわかるこんだて放送をしています。

日	主食 主菜 副菜	こんだてめい	エネルギーのもとになる きいろのたべもの	からだのもとになる 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
7 火	主食 主菜 副菜	こくとうパン とりにくとペンネのクリームに いかとやさいのサラダ りんごゼリー 牛乳	こくとうパン ペンネ、米油、バター、小麦粉 三おんとう、オリーブ油 りんごゼリー (りんご、水あめ、さとう)	牛乳、とり肉 いか 牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 マッシュルーム キャベツ、きゅうり	チキンスープ、塩、こ しょう 塩、こしょう、酢、からし	674 kcal 29.6 g 18.4 g 1.8 g	魚介 種実
8 水	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 ごま かたくり粉	とり肉 いわしのうめに (いわし、梅肉、 しょうゆ、みりん、さとう) たまご、県産大豆豆腐 牛乳	たけのこ、にんじん、グリーンピース、 ほししいたけ こまつな、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、酒、塩 しょうゆ 塩、しょうゆ、こんぶ、 かつおぶし	603 kcal 31.6 g 19.9 g 2.4 g	乳製品 海藻
9 木	主食 主菜 副菜	さんさいうどん かつおのフライ ひじきとツナのサラダ おからケーキ 牛乳	県産小麦うどん かつおフライ (かつお、パン粉、小 麦粉、米粉、塩、コショウ)、米油 ノエッグ、ハーブマヨネーズ、ごま おからケーキ (おから、卵、脱脂 粉乳、植物油、さとう)	とり肉、油あげ、わかめ ひじき、まぐろツナ水煮 牛乳	にんじん、たまねぎ、ねぎ、わらび、え のきだけ、たけのこ きゅうり、キャベツ	しょうゆ、こんぶ、 かつおぶし	580 kcal 30.4 g 27.4 g 1.8 g	卵 いも
10 金	主食 主菜 副菜	ごはん はるまき ビーフンごもくじる おかかふりかけ オレンジ 牛乳	米 米油 ビーフン	はるまき (ぶた肉、にんじん、たま ねぎ、キャベツしいたけ、はるさめ、小麦 粉、油) ぶた肉 おかかふりかけ (かつおぶし、のり) 牛乳	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 20.4 g 21.3 g 1.3 g	豆 海藻

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	
13月	主食 主菜 副菜	ごはん かつおのいそふうみ そくせきづけ はるキャベツのみそしる 牛乳	米 米油, 三おんとう, かたくり粉	かつお, あおのり くきわかめつくだに (わかめ, ごま, しょうゆ, さとう) 油あげ, 麦みそ 牛乳	きゅうり, キャベツ にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ	しょうゆ, みりん, トマトチャップ	637 kcal 29.4 g 16.0 g 2.4 g	肉 いも
14火	主食 主菜 副菜	スパゲティミートソース あぶりやきチキン 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 (さとう, 水あめ) 米油	牛ひき肉, エダムチーズ とり肉 牛乳	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 みかん缶詰, パイナップル缶詰, 黄桃 缶, ナタデココ, みかんジュース	塩, トマトチャップ, ウス ターソース, こしょう (しょうゆ) 塩, こしょう	620 kcal 28.8 g 19.7 g 2.8 g	魚介 海藻
15水	主食 主菜 副菜	セルフちゅうかどんぶり りゃんばん 牛乳	米 上白とう, ごま油, かたくり粉 はるさめ, 三おんとう, ごま油	ぶた肉, いか チキンハム, たまご 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 きゅうり, キャベツ, にんじん	しょうゆ, 酒, 塩, こしょう, チキン スープ しょうゆ, 酢, からし	607 kcal 24.5 g 13.4 g 1.7 g	大豆 種実
16木	主食 主菜 副菜	県産パン ラビオリスープ ごぼうチップサラダ イエローピーチ 牛乳	県産小麦米粉パン 米油, ラビオリ (小麦粉, ぶた肉, パン粉, たまねぎ) 米油, 上白とう, ごま油	ぶた肉, ひじき, 牛乳 牛乳	たまねぎ, にんじん, トマト, パセリ ごぼう, キャベツ, にんじん イエローピーチ (冷凍の黄桃缶詰)	トマトチャップ, 塩, こ しょう, しょうゆ, チキンスープ しょうゆ, 酢	640 kcal 24.3 g 19.6 g 2.8 g	魚介 きのこ
17金	主食 主菜 副菜	カレーライス (ごはん カレーシチュー) かいそうサラダ 牛乳	米, じゃがいも, ノンアレル ギーカレールウ 三おんとう, ごま油	豚肉 まぐろツナ水煮, わかめ, かえで のり, とさかのり, 糸寒天 牛乳	にんじん, たまねぎ, グリンピース, 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, しょうゆ しょうゆ, 酢, からし	651 kcal 24.2 g 15.4 g 2.3 g	豆 種実
20月	主食 主菜 副菜	ごはん 地場産給食の日 せつきあじの天ぷら (萩産) ひじきのいりに みそしる 牛乳	米 米油 米油, 三おんとう じゃがいも	せつきあじ天ぷら (せつきあじ, 小 麦粉, 米粉, 塩, こしょう) 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	687 kcal 27.9 g 20.5 g 2.3 g	卵 きのこ	
21火	主食 主菜 副菜	県産パン 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 オリーブ油, 三おんとう アセロラゼリー (ブドウ糖液糖, アセロラ果汁)	県産大豆, ぶた肉 まぐろツナ水煮	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	トマトチャップ, ウス ターソース, 塩, こしょう 塩, こしょう, 酢, しょうゆ	612 kcal 24.8 g 17.0 g 2.6 g	大豆 種実
22水	主食 主菜 副菜	ハヤシライス (ごはん ハヤシシチュー) アスパラサラダ 牛乳	米 米油, 三おんとう	牛肉, 牛乳, 生クリーム チキンハム 牛乳	にんにく, しょうが, にんじん, たま ねぎ, グリンピース, しめじ アスパラガス, キャベツ, とうもろこし	塩, こしょう, ハヤシシ ルウ, トマトチャップ, デ ミグラスソース, ウス ターソース, 赤ワイン 塩, こしょう, 酢	670 kcal 23.1 g 21.5 g 2.4 g	魚介 海藻
23木	主食 主菜 副菜	県産まるパン にこみハンバーグ ポイルやさい たまごとコーンのスープ 牛乳	県産小麦米粉まるパン 三温糖 はるさめ	ハンバーグ (ぶた肉, とり肉, たまね ぎ, パン粉) たまご, ベーコン 牛乳	キャベツ, きゅうり とうもろこし, にんじん, にら	チキンスープ, トマト チャップ, ウスターソー ス 塩 チキンスープ, 塩, しょうゆ, こしょう	610 kcal 27.2 g 20.9 g 2.8 g	大豆 種実
24金	主食 主菜 副菜	ごはん いわしのトマトに ほうれんそうのいそあえ さつきじる オレンジ 牛乳	米 ごま	いわしのトマト煮 (いわし, トマ ト, たまねぎ, さとう, みりん, トマトチャ ップ, 塩, こしょう) 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 かつおぶし, しょうゆ, みりん	600 kcal 26.0 g 15.6 g 2.9 g	肉 きのこ	
27月	主食 主菜 副菜	ビビンバ わかめスープ はちみつレモンゼリー 牛乳	米 米油, ごま, 三おんとう, ごま油 ごま油, ごま はちみつレモンゼリー (水あ め, レモン果汁, はちみつ)	牛肉, 赤みそ, 卵, わかめ 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	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	681 kcal 22.0 g 18.6 g 2.1 g	魚介 きのこ
28火	主食 主菜 副菜	県産食パン ミートソース スライスチーズ もずくスープ 牛乳	県産小麦米粉食パン パン粉, 三おんとう	牛ひき肉, ぶたひき肉, 県産大豆 豆腐 スライスチーズ もずく, ベーコン, たまご 牛 乳	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, 塩 塩, チキンスープ, しょうゆ, 酒, こしょう	646 kcal 29.9 g 27.6 g 2.6 g	卵 種実	
29水	主食 主菜 副菜	ゆかりごはん かんこくふうにくじゃが きゅうりとちりめんのあまずあえ むすびのり 牛乳	米 ごま油, じゃがいも, こんにゃ く, 三おんとう, ごま 三おんとう, ごま	牛肉, やき豆腐 しらす干し のり 牛乳	しそ にんにく, にんじん, たまねぎ, ねぎ きゅうり, にんじん	焼き肉のたれ (卵, みそ, りんご), 酒, しょう ゆ, 酢, しょうゆ	664 kcal 24.8 g 15.7 g 2.2 g	魚介 きのこ
30木	主食 主菜 副菜	県産パン 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	チキンスティック (とり肉, 塩, 油, でんぷん) ぶた肉, 県産大豆豆腐 牛乳	キャベツ きくらげ, にんじん, たまねぎ, たけ のこ, ねぎ チキンスープ, 塩, こしょう, しょうゆ	648 kcal 29.1 g 27.4 g 2.7 g	魚介 海藻	
31金	主食 主菜 副菜	ごはん マーボードーフ もやしず ベビーパイン 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 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 ベビーパイン (ベビーパイン缶詰の冷凍)	しょうゆ, 酒, 塩, トウ バンジャン 酢, しょうゆ	646 kcal 26.9 g 19.1 g 1.7 g	卵 種実

