

スクールランチ

2019. 7. 1
岩国市立麻里布小学校

今月の給食から

今が旬の食材が続々登場します！

「ゴーヤ・ピーマン・パプリカ・なす・ズッキーニ・とうがん・オクラ・きゅうり・トマト・とうもろこし・えだまめ」などの夏野菜

くだものは 夏ならではの「すいか」
魚は旬の「はも・あじ・たちうお」 など
夏のおいしい食材を たくさん使っています。

10日(水)の「とうもろこし」は
前日に 1年生が 皮むきをします。

給食室では、安全でおいしい給食にするため、
衛生管理に十分注意して、給食を作っています。
しっかり食べてください。

県産食材(米・パン・大豆・麺(うどん)・鯨肉等)は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

「きゅうりとわかめの甘酢和え」
子どもは酢の物が苦手・・・と思いがちですが、甘めにすると食べやすいようです。給食ではごま油を最後に加えています。

「チキンチキンごぼう」
冬場には「チキンチキンれんこん」になって登場します。

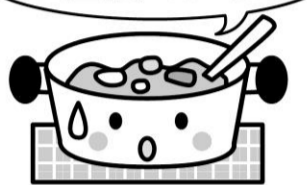


6月24日に広島県全域に食中毒警報が発令されました！！

夏に気をつけたら食中毒

暑くなると、食べ物がすぐ腐ったり、カビが生えたりしやすくなります。夏場は食品の取り扱いに特に注意が必要です。食中毒予防の3原則「つけない・増やさない・やっつける」を守って、食中毒を防ぎましょう。

こんなことに ご注意ください



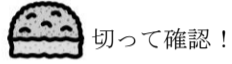
カレーなど煮込み料理は、鍋のまま室温で放置しないこと。なるべく小分けして冷蔵庫で保存し、温め直すときはポコポコと沸騰するまで火にかける。



生の肉や魚を扱ったときは、包丁・まな板、手をよく洗う。



肉や魚は、中心の色が変わるまでしっかりと火を通す。



★調理後2時間以内に食べるようにしましょう。すぐに食べない場合はラップやふたをして冷蔵庫へ。

つけない 手、調理器具、野菜などは、よく洗う



ふ 増やさない



生鮮食品や料理は、冷蔵庫・冷凍庫で保管する

やっつける 75℃以上



肉や魚は、中心部までしっかりと加熱する

6月に給食に登場したメニューです。ほとんどのクラスが完食でした。

給食レシピ紹介

きゅうりとわかめの甘酢和え

材料(4人分)

- きゅうり 1本半
- にんじん 5cm程度
- 糸かまぼこ 40g
(かまぼこを細く切ったものやカニカマを使うといいです)
- わかめ(乾燥) 2.5g
(生わかめ 10g程度)
- 三温糖 大さじ1
- 酢 大さじ4/5
- うすくちしょうゆ 小さじ2/3
- ごま油 小さじ1/3

作り方

- きゅうりはうすい小口切り、にんじんは細い千切りにし、ゆでる。水気を切っておく。
- わかめは戻す。
- ごま油以外の調味料を合ます。
- ①、②、かまぼこを③で和える。
- 最後に、ごま油を混ぜる。

※給食では野菜、かまぼこ、わかめのすべてをゆでますが、ご家庭では生でも大丈夫かと思えます。

チキンチキンごぼう

材料(4人分)

- 鶏肉 160g
(ムネでもモモでもお好みで)
- かたくり粉 適宜
- ごぼう 140g
(大 1/2本程度)
- 揚げ油 適宜
- こいくちしょうゆ 大さじ2/3
- 三温糖(さとう) 大さじ1と1/3
- みりん 大さじ1/2
- 水 小さじ2
- 炒りごま ひとつまみ

作り方

- たれの材料を小鍋にいれ、火にかけて三温糖(さとう)をとかしておく。
- ごぼうは乱切りにして、素揚げする。
- 鶏肉は一口大に切り、かたくり粉をまぶして、揚げる。
- ②③に①のたれをからませ、ごまをふる。
※たれにレモン汁を加えるとさっぱり味になります。給食ではレモン果汁やゆず果汁を加えて、アレンジすることがあります。

7月 よていこんだて

日	主食 主菜 副菜	こんだて	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月	主食 主菜 副菜	ごはん かんこくふう肉じゃが かりこりにぼし キャベツときゅうりのごますあえ 牛乳	米 ごま油、じゃがいも、こんにやく、三おんとう 三おんとう ごま、米油、三おんとう	牛肉、焼き豆腐 かえりいりこ 牛乳	にんにく、にんじん、たまねぎ、ねぎ キャベツ、きゅうり	やき肉のたれ(卵含む)、 酒、しょうゆ しょうゆ、酢 しょうゆ、酢	679 kcal 25.5 g 16.9 g 1.4 g	魚介 海藻
2火	主食 主菜 副菜	県産パン チキンラタトゥイユ わかめソテー 冷凍みかん 牛乳	県産小麦米粉パン 米油、ごま	とり肉 わかめ、しらすぼし 牛乳	たまねぎ、なす、パプリカ、トマト、にんにく、ズッキーニ キャベツ みかん	塩、こしょう、チキンスープ、 白ワイン しょうゆ、みりん	602 kcal 24.0 g 17.8 g 2.1 g	豆 きのこ
3水	主食 主菜 副菜	ごはん ゴーヤーチャンプルー みそしる 牛乳	米 米油 じゃがいも、ふ	ぶた肉、県産大豆豆腐、たまご、 かつおぶし わかめ、油あげ、麦みそ、 牛乳	にがうり にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	酒、しょうゆ、塩 にぼし	612 kcal 25.3 g 16.5 g 1.9 g	魚介 種実
4木	主食 主菜 副菜	こくとうパン たらのレモンふうみ 肉ワンタンスープ 牛乳	こくとうパン 米油、三温糖、かたくり粉	たら 肉ワンタン(ぶた肉、たまねぎ、 ねぎ、しいたけ、にんじん、小麦粉) 牛乳	レモン果汁 にんじん、たまねぎ、キャベツ、にら、 ほししいたけ	しょうゆ チキンスープ、塩、こしょう、 しょうゆ	638 kcal 26.9 g 20.1 g 2.2 g	豆 海藻
5金	主食 主菜 副菜	ゆかりごはん たちうおのしおやき そうめんしる そくせきづけ すいか 牛乳	七たこんだて 米 そうめん ごま	たちうお とり肉、油あげ くきわかめ 牛乳	しそ なす、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、 オクラ きゅうり、キャベツ すいか	しょうゆ、塩、かつおぶし、 こんぶ	730 kcal 28.1 g 20.8 g 3.9 g	卵 小魚

暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



料理の基本 正しいのはどっち?

料理の基本についてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を○で囲みましょう。

Q1 だろのついた野菜の洗い方、正しいのはどっち?
 A: 洗剤をつけて洗う
 B: たわしなどでこすりながら洗う

Q2 さとうの「小さじ1ばい」はどっち?
 A: 山もり1ばい
 B: すり切り1ばい

Q3 「いちちょう切り」はどっち?
 A: [Illustration of a knife cutting a carrot lengthwise]
 B: [Illustration of a knife cutting a carrot crosswise]

Q4 ゆでたあと、水で冷やすのはどっち?
 A: [Illustration of a pot of water]
 B: [Illustration of a pot of water with a lid]

Q5 包丁の洗い方、正しいのはどっち?
 A: 平らな所に置いて洗う
 B: たらいの中で食器と一緒に洗う

★適度な運動

軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけましょう。そうすることで体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

★バランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスをとりやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

★しつかり睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

★こまめな水分補給

基本は水やお茶で。スポーツドリンクを飲むときは薄めて飲むといいですよ。

Q1=B(食べ物を洗うときには洗剤は使わない)
 Q2=B(小さじを山もりにすくってから、へらなどを使って表面をすり切る)
 Q3=A(いちちょうの葉の形に切る。Bは、半月の形に切る「半月切り」)
 Q4=B(小松菜などの青葉も同じ。枝豆はざるに上げてそのまま冷ます)
 Q5=A(安定した所に置いて、片側ずつ洗う。食器と一緒に洗うと包丁の刃がけがかることがあるので、必ず別々に洗うこと)

日	主食 主菜 副菜	こんだて	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
8月	主食 主菜 副菜	ごはん 地場産給食の日 県産はもフライ きゅうりとわかめのあまずあえ みそしる 牛乳	米 米油 三おんとう、ごま油	県産はもフライ(はも、パン粉、小麦粉) わかめ、県産大豆豆腐、油あげ、 麦みそ 牛乳	きゅうり、にんじん たまねぎ、ほししいたけ、もやし、 ねぎ	酢、しょうゆ 、にぼし	642 kcal 25.8 g 16.7 g 2.1 g	肉 海藻
9火	主食 主菜 副菜	県産まるパン にこみハンバーグ ポイルキャベツ ラビオリスープ 牛乳	県産小麦米粉まるパン 三おんとう、米油 ラビオリ(小麦粉、パン粉、ぶた肉、 たまねぎ)	ハンバーグ(ぶた肉、とり肉、 たまねぎ、パン粉、さとう、塩、しょう ゆ) とり肉 牛乳	キャベツ たまねぎ、にんじん、トマト、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 チキンスープ、塩、こしょう、 しょうゆ	654 kcal 29.8 g 20.2 g 3.6 g	魚介 きのこ
10水	主食 主菜 副菜	ごはん いわしのうめに ゆでとうもろこし やさいのうまに 牛乳	米 こんにゃく、じゃがいも、米油、三お んとう	いわしのうめに(いわし、梅肉、 しそ、さとう、しょうゆ、みりん) とり肉、生あげ、こんぶ 牛乳	とうもろこし たまねぎ、にんじん、さやいんげん	塩、しょうゆ、酒 塩、しょうゆ、酒	768 kcal 32.2 g 20.7 g 1.6 g	卵 種実
11木	主食 主菜 副菜	県産パン あじの五色あげ わかめスープ ベビーパイン 牛乳	県産小麦米粉パン かたくり粉、じゃがいも、米油、三お んとう ごま、ごま油	あじ ベーコン、わかめ 牛乳	パプリカ、えだまめ、にんじん にんじん、にら、とうもろこし、たま ねぎ ベビーパイナップル	トマトケチャップ、しょうゆ、 酒 チキンスープ、塩、こしょう、 しょうゆ	615 kcal 27.1 g 23.0 g 3.2 g	豆 きのこ
12金	主食 主菜 副菜	ごはん ぶたキムチ とうがんスープ 牛乳	米 ごま、ごま油 かたくり粉	ぶた肉 とり肉、油あげ、県産大豆豆腐 牛乳	はくさいキムチ(はくさい、にんじん、 たまねぎ、りんご)、たまねぎ、にんじ ん、にら、キャベツ とうがん、ねぎ	しょうゆ、塩、みりん しょうゆ、塩、酒、かつおぶ し	614 kcal 26.7 g 18.2 g 1.3 g	魚介 海藻
16火	主食 主菜 副菜	県産食パン フィッシュポーション ポイルキャベツ ミネストローネ 一食トカツソース 牛乳	県産小麦米粉食パン 米油 じゃがいも、シエルマカロニ	フィッシュポーション(た ら、小麦粉) ベーコン、白花豆 牛乳	キャベツ にんじん、たまねぎ、セロリー、にん にく、トマト、パセリ	塩 塩、こしょう、チキン スープ 一食トカツソース	636 kcal 27.0 g 20.7 g 2.9 g	卵 きのこ
17水	主食 主菜 副菜	ごはん マーボー豆腐 もやしず 牛乳	米 米油、三おんとう、ごま油、かたくり 粉	豚ひき肉、県産大豆豆腐、赤み そ いとこまぼこ 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、きゅうり	しょうゆ、酒、トウバンジャン、 とうがらし 酢、しょうゆ	641 kcal 26.7 g 19.3 g 1.7 g	魚介 海藻
18木	主食 主菜 副菜	県産パン わふうドライカレー フルーツしらたま 牛乳	県産小麦米粉パン 三温糖、米油 しらたまもち	牛ひき肉、大豆、あおのり 牛乳	にんじん、たまねぎ、ねぎ、きくらげ パイナップル缶詰、もも缶詰、みかん缶 詰	カレー粉、塩、しょうゆ 野菜ファイバーセリー、み かんジュース	627 kcal 25.1 g 18.5 g 2.2 g	卵 種実
19金	主食 主菜 副菜	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	とり肉 まぐろツナみずに 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 ピーマン、もやし	トマトピューレ、赤ワイン、 こしょう、塩、しょうゆ コールスロッドレッシング(卵含む)	667 kcal 24.0 g 18.4 g 2.1 g	豆 海藻