

スクールランチ

2019.11.1
岩国市立麻里布小学校

11月24日「和食の日」

いいにほんしょく

(一般社団法人和食文化国民会議制定)



給食では
22日(金)に こんぶと
かつお節の『だし』を味わ
う『八杯汁』を組み合わせ
た和食献立にしています。
また、お子さんが『和食』
についてのパンフレットを
持ち帰ります。ご家庭で、
ぜひ、和食を話題にしてみ
てください。

感謝の心を大切に

11月23日は勤労感謝の日です。
毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の
支えによって成り立っています。
心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをし、食事
を大切にいたしましょう。



2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食：日本人の伝統的な
食文化」は、日本人が基礎とする「自然を尊ぶ」という精神に基づいた
「食」に関する「習わし」が認められものです。

和食文化の4つの特徴

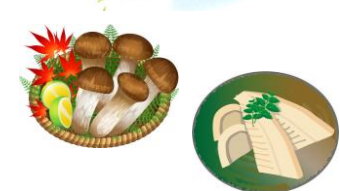
○多様で新鮮な食材と味わいをいかす 知恵と技

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな
自然が広がっているため、各地で地域に根差した
多様な食材が用いられています。また、素材の味わ
いを活かす調理技術・調理道具が発達しています。



○四季の移ろいや自然の美しさを表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを
表現することも特徴のひとつです。季節の花
や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った
調度品や器を利用したりして、季節感を楽しま
す。



○栄養バランスがよく、健康的な食生活

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは
理想的な栄養バランスと言われています。
また、「うま味」を上手に使うことによって動物
性油脂の少ない食生活を実現しており、日本
人の長寿や肥満防止に役立っています。



○正月など年中行事との深い関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって
育まれてきました。自然の恵みである「食」を
分け合い、食の時間を共にすることで、家族や
地域の絆を深めてきました。

11月 予定献立

給食レシピ紹介

※ 材料は約4人分です
給食試食会でも好評！

ご家庭でも
ぜひ作ってみてください

みそなっとう

【材料】

糸引き納豆 1パック(80g)
豚ひき肉 20g
ねぎ 20g(8本くらい)
しょうゆ 小さじ1/8
酒 小さじ1/8
三温糖(さとう) 大さじ1/2強
いりごま(白) 大さじ1/2強
赤みそ 大さじ4/5強
みりん 小さじ2/3

【作り方】

①赤味噌をみりんで溶いておく。
②豚ひき肉を炒め、酒をふりいれる。
③肉に完全に火が通ったら、納豆を加
え、混ぜる。①を加え、しょうゆ、三温糖
を加える。
④最後にねぎを加え、ごまを混ぜ入れ
て、火を止める。

子どもたちに大人気！
1年生の国語「サラダで元気」に登場する

りっちゃんのサラダ

【材料】

チキンハム 40g(2~3枚)
キャベツ 120g(2~3枚)
きゅうり 40g(1/2本)
トマト 24g(1/5個分)
とうもろこし 48g(大さじ1.5杯)
きざみこんぶ 2.8g(大さじ1.5杯)
かつおぶし 2g(1/2パック)
ドレッシング
さとう 小さじ2
サラダ油 小さじ1と1/2
酢 大さじ4/5
塩 少々

【作り方】

①キャベツ・きゅうりは千切りにして、
さっとゆがく。
②トマトは湯むきし、角切りする。
③とうもろこしはゆでる。
④ハムは千切りにする。
⑤こんぶの細切りは戻しておく。
⑥ドレッシングの材料を混ぜて、①か
ら⑤の材料を和え、最後にかつお節
を混ぜる。



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	からだの調子を整える 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
1 金	主食 主菜 副菜	ごはん ぶりのてりやき そくせきづけ かきたまじる 牛乳	米 かたくり粉	ぶりのてりやき(ぶり、しょうが、さとう、みりん、しょうゆ、塩) くきわかめつくだに(わかめ、ごま、さとう、水あめ、しょうゆ) たまご、県産大豆豆腐	きゅうり、キャベツ こまつな、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、塩、こんぶ、かつおぶし	612 kcal 28.8 g 18.4 g 1.8 g
2 土		セルフチーズポテトサンド (食パン スライスチーズ ポテトサラダ) きのこスープ 牛乳	県産小麦米粉食パン じゃがいも、ノンエッグ ハーフマヨネーズ ビーフン	スライスチーズ 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、にんじん	塩、こしょう チキンスープ、しょうゆ、塩、こしょう	607 kcal 24.8 g 23.0 g 2.3 g
5 火	主食 主菜 副菜	きな粉パン 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 ローストアモンド、三おんとう	きな粉 チキンフランク乳卵なし 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 塩、チキンスープ、しょうゆ、こしょう しょうゆ、みりん	722 kcal 31.6 g 28.9 g 2.3 g
6 水	主食 主菜 副菜	ごはん わふうドライカレー かいそうサラダ みかん 牛乳	米 スーパー大麦、三おんとう、米油 ごま油	牛ひき肉、たまご、あおのり まぐろみずに、かえでのり、とさかのり、いとかんてん、わかめ 牛乳	きくらげ、にんじん、たまねぎ、ねぎ キャベツ、だいこん みかん	カレー粉、塩、しょうゆ しょうゆ、酢、からし	650 kcal 25.3 g 16.0 g 1.5 g
7 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 三おんとう ごま じゃがいも、パン粉	ハンバーグ乳卵なし(ぶた肉、とり肉、パン粉、たまねぎ) 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 チキンスープ、塩、こしょう	605 kcal 26.6 g 20.8 g 2.8 g
8 金	主食 主菜 副菜	ごはん いかてんぷら 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、三おんとう	いかてんぷら乳卵なし(いか、小麦粉、塩) 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	711 kcal 24.9 g 18.9 g 2.2 g

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	からだの調子を整える 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
11月	主食 主菜 副菜	ごはん 県産たまごやき おおひら【郷土料理】 こまつなのいそべあえ 牛乳	米 こんにゃく、さといも、三おんとう、米油、 ごま	たまごやき（たまご、さとう、塩） とり肉、なまあげ、高野豆腐 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	660 kcal 26.4 g 19.3 g 1.5 g
12火	主食 主菜 副菜	県産パン 花やさいの豆乳シチュー ごまじゃこサラダ 牛乳	県産小麦米粉パン じゃがいも、バター、小麦粉、 ごま、三おんとう、ごま油	とり肉、県産水煮大豆、豆乳 ささみずに、しらすぼし 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、 たまねぎ、キャベツ、セロリー	塩、こしょう、チキンスープ 酢、しょうゆ	600 kcal 27.5 g 21.8 g 2.4 g
13水	主食 主菜 副菜	ごはん 県産しいらのにつけ ササガワキンタイハクサイ 笹川錦帯白菜のゆずきちあえ けんちょう【郷土料理】 牛乳	米 上白とう 米油、さといも、三おんとう	しいらのにつけ（しいら、さとう、しょうゆ、みりん、しょうが） とり肉、県産大豆豆	笹川錦帯白菜、ゆずきち果汁 だいこん、にんじん、ごぼう、さやいんげん	塩 しょうゆ、みりん	715 kcal 26.7 g 24.9 g 1.8 g
15金	主食 主菜 副菜	ごはん チキンチキンれんこん さつまいもの味噌汁 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、油揚げ、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	722 kcal 28.3 g 16.3 g 2.3 g
18月	主食 主菜 副菜	ごはん 県産牛コロッケ れんこんきんぴら 豆腐じる 牛乳	米 米油 米油	県産牛コロッケ （牛肉、じゃがいも、たまねぎ、小麦粉、パン粉、塩、こしょう） 県産大豆豆腐、油揚げ、わかめ 牛乳	れんこん、にんじん ほししいたけ、ねぎ	しょうゆ、塩 しょうゆ、酒、とうがらし しょうゆ、塩、かつおぶし、こんぶ	666 kcal 20.5 g 22.4 g 2.1 g
19火	主食 主菜 副菜	こくとうパン てづくりにくだんごスープ 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	ぶたひき肉、牛ひき肉、たまご しらすぼし 牛乳	たまねい、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
20水	主食 主菜 副菜	ごはん ししやもてんぷら ごまあえ さといもとだいこんのそぼろに 牛乳	米 米油 ごま、上白とう さといも、三おんとう、かたくり粉	ししやもてんぷら（ししやも、小麦粉、米粉、塩、こしょう） ぶたひき肉、生あげ 牛乳	ほうれんそう、もやし、にんじん にんじん、しょうが、だいこん、ほししいたけ	しょうゆ しょうゆ、みりん、酒	670 kcal 23.5 g 21.0 g 1.8 g
21木	主食 主菜 副菜	県産パン さといものシチュー れんこんサラダ チョコパテ 牛乳	県産小麦米粉パン 米油、さといも、ノンアレルギーシチュールウ ごま、ノンeggマヨネーズ、上白とう パテチョコレート（カカオマス、 加糖脱脂練乳、ココア、さとう、水あめ）	とり肉 チキンハム乳卵なし 牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ れんこん、きゅうり	白ワイン、塩、こしょう、チキンスープ 塩、酢、からし	691 kcal 24.0 g 26.1 g 2.3 g
22金	主食 主菜 副菜	ごはん さばのゆずみそに「和食の日」に ちなんだこんだて こまつなとひじきのごますずあえ はちはいじる 牛乳	米 ごま、三おんとう、 さといも、しらたき、ふ	さばのゆずみそに（さば、さとう、みそ、みりん、ゆずペースト、米粉、塩） ひじき、しらすぼし 県産大豆豆腐、油あげ 牛乳	こまつな、はくさい にんじん、ねぎ、ほししいたけ	塩、酢、しょうゆ 塩、しょうゆ、酒、こんぶ、かつおぶし	665 kcal 25.8 g 22.4 g 1.8 g
25月	主食 主菜 副菜	ごはん マーボードウフ もやしず 牛乳	米 米油、三温糖、ごま油、かたくり粉 三温糖	豚ひき肉、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 にんじん、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 26.7 g 19.4 g 1.7 g
26火	主食 主菜 副菜	県産パン いわしのアングレーズ 肉ワンタンスープ ミルメークコーヒー 牛乳	県産小麦米粉パン 米油、三おんとう、パン粉 ミルメークコーヒー（さとう）	いわし とり肉、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	にんじん、たまねぎ、はくさい、にら、ほししいたけ	ウスターソース チキンスープ、しょうゆ、塩、こしょう	642 kcal 26.7 g 23.3 g 2.2 g
27水	主食 主菜 副菜	ごはん みそおでん しらすいりごまあえ 牛乳	米 さといも、こんにゃく、三おんとう ごま	とり肉、生あげ、うずらたまご、ちくわ（スケソウダラ、でんぷん、さとう、塩）野菜かまぼこ（たら、水あめ、でんぷん、ホウレンソウピューレ、にんじんペースト）、 こんぶ、赤みそ、白みそ しらすぼし 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	625 kcal 25.1 g 16.4 g 2.5 g
28木	主食 主菜 副菜	県産パン とりときのこの豆乳スープ ほうれんそうとコーンのソテー イチゴジャム 牛乳	県産小麦米粉パン じゃがいも、米油 じゃがいも、米油 イチゴジャム（いちご、さとう、水あめ）	とり肉、ベーコン乳卵なし、豆乳 チキンハム乳卵なし 牛乳	しめじ、えのきたけ、マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、グリーンピース ほうれんそう、とうもろこし	白ワイン、チキンスープ、塩、こしょう 塩、こしょう	614 kcal 30.0 g 20.5 g 2.6 g
29金	主食 主菜 副菜	ごはん さんまのしおやき ほうれんそうのおかかあえ ぶたじる 牛乳	米 さといも、こんにゃく	さんま かつおぶし ぶた肉、県産大豆豆腐、油あげ、みそ 牛乳	ほうれんそう、はくさい ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	（塩） しょうゆ、みりん	686 kcal 32.3 g 22.8 g 2.3 g

