

スクールランチ

2020. 1. 8
岩国市立麻里布小学校

年が明け、新しい一年が始まるとともに、学校では、一年のまとめとなる三学期が始まりました。これからますます寒さが厳しくなります。朝ごはんをしっかり食べて、体の中から温まり、頭やおなかをスッキリさせて、登校しましょう。

朝ごはんをしっかり食べると…



学校給食週間が始まります

学校給食は、明治22(1889)年に山形県にある小学校で貧しい子どもたちへの昼食を無料で提供したことが始まりとされています。その後、各地で給食が実施されるようになりますが、戦争などの影響で中断されてしまいました。戦後、学校給食が再開されたことを記念して「学校給食週間」が設けられました。現在では、学校給食は、教育の一環として位置づけられ、子どもたちの心と体が健やかに成長することを願い、実施されています。



麻里布小学校では**1月20日から24日**を給食週間として取り組みます。給食や食に関する「標語」や「作文」、「習字」、「調理員さんへのお手紙」などを書いたり、放送や掲示で紹介したりします。給食委員会はビデオを作製中です。1年生は「調理員さんとの会食」を計画しています。給食では郷土の食材を使った献立や郷土料理を実施します。

これを機に、ご家庭でも、毎日の食生活をふり返るとともに、日々、命をいただいていることを思い出し、お子様と食の大切さについて話されてはいかがでしょうか。

給食レシピ紹介

大人気！
「れんこん」が旬の今こそ食べ時！

チキンチキンれんこん

【材料4人分】
鶏肉(ムネでもモモでもOK) 160g
れんこん 150g
片栗粉 適宜
揚げ油 適宜

しょうゆ 大さじ1強
三温糖 大さじ1と1/3
みりん 小さじ2/3
水 小さじ2強
レモン汁 小さじ2強
※ゆず果汁もおいしい！
果汁なしでもOKです。

【作り方】
①れんこんは乱切りにする。
②鶏肉は一口大に切る。
③たれの材料を合わせる。
④れんこん、とりにくそれぞれに片栗粉をつけ、揚げる。
⑤揚げた鶏肉、れんこんにたれをからめる。

いつもの具材で
おいしいスープ！

みそスープ

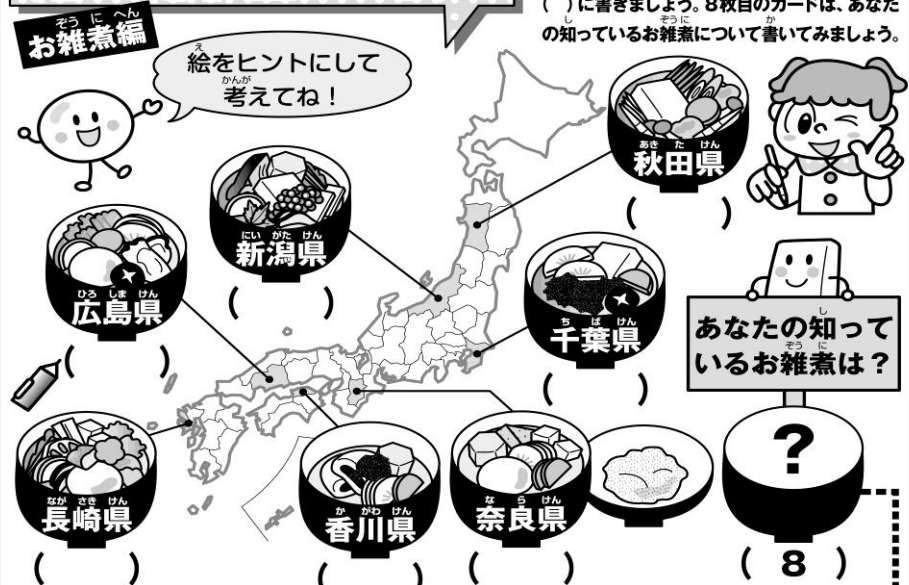
【材料4人分】
鶏肉 80g
油揚げ 1枚
じゃがいも 2個
にんじん 1/4本
たまねぎ 1/2個
ごぼう 1/2本
ねぎ 2本

チキンスープ 適宜
水 300cc
白みそ 大さじ1と1/3
麦みそ 大さじ1と1/3

※給食では鶏ガラの冷凍チキンスープを使いますが市販コンソメで代用できます。仕上げに牛乳をいれてもいいです。

【作り方】
①油揚げは油抜きする。材料はみそ汁に入れる要領で切る。(ごぼうはさがきになった物を使用すると手軽です)
②水を沸騰させ、スープを溶かす。
③具を煮て、煮えたら、味噌を加え、ねぎを散らす。

郷土料理クイズ



ヒント

1 おもちの形 特ちょう 大根、里いもなどの具で、白みそ味。おもちを汁から出してきな粉につけて食べる。	2 おもちの形 特ちょう とり肉、アナゴ、かまぼこ、凍り豆腐など具だくさんのすまし汁。	3 おもちの形 特ちょう 里いもや大根、塩ザケが入り、最後にイクラをのせたすまし汁。	4 おもちの形 特ちょう あまいあんこ入りのもちが入り、白みそで味つける。
5 おもちの形 特ちょう とり肉、山菜、姫たけのこなど具だくさんのすまし汁。	6 おもちの形 特ちょう かまぼこやしいたけ、カキが入ったすまし汁。	7 おもちの形 特ちょう すまし汁に海藻を干した「はぼり」をたっぷりせる。	8 おもちの形 特ちょう

こたえ
秋田県(1) 新潟県(2) 千葉県(3) 東京都(4) 埼玉県(5) 香川県(6) 長崎県(7) 奈良県(8)

1月 予定献立

毎食、主食・主菜・副菜をそろえましょう

日曜日	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
8 水	主食 主菜 副菜	ごはん 冬やさいカレー かみかみサラダ 牛乳	米 じゃがいも、ノンアレルギーカレールウ、米油 アーモンド、ノンエッグハーフマヨネーズ	とり肉 こんぶ、かえりいりこ 牛乳	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、カリフラワー、れんこん だいこん、ごぼう、レモン果汁	トマトピューレ、赤ワイン、塩、こしょう 塩	633 kcal 24.0 g 15.4 g 1.8 g	豆 きのこ
9 木	主食 主菜 副菜	てんぷらうどん (えびいかかきあげ) 五目きんぴら バナナ 牛乳	県産小麦うどん、米油 じゃがいも、こんにやく、米油、三温糖、ごま	とり肉、油あげ えびいかかき揚げ(えび、いか、たまねぎ、にんじん、しゆんぎく、小麦粉) ぶた肉、ちくわ(すけそうだら、ひめじ、でんぶん) 牛乳	にんじん、はくさい、ねぎ だいこん、ごぼう バナナ	しょうゆ、塩、こんぶ、かつおぶし しょうゆ、酒、とうがらし	586 kcal 26.3 g 23.7 g 2.7 g	たまご 海藻
10 金	主食 主菜 副菜	ごはん いわしのみぞれに ひじきとハッコリーのあえもの ぜんざい 牛乳	鏡開きこんだて 米 ごま油、三おんとう 白玉もち、上白とう	いわしのみぞれに(いわし、大根、さとうしょうゆ、みりん) ひじき、しらすぼし あずき 牛乳	はなっこりー	酢、しょうゆ、塩 塩	745 kcal 25.3 g 16.4 g 1.3 g	肉 きのこ
14 火	主食 主菜 副菜	県産パン かぶのクリームシチュー だいこんサラダ 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ウ ノンエッグハーフマヨネーズ、上白とう、ごま	とり肉 まぐろ水に 牛乳	かぶ、たまねぎ、にんじん、パセリ だいこん、ほうれんそう	白ワイン、塩、こしょう しょうゆ	630 kcal 25.0 g 24.5 g 2.8 g	豆 海藻

毎食、主食・主菜・副菜をそろえましょう

日曜日	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
15水	主食 主菜 副菜	ハヤシライス (ハヤシシチュー) かいそうサラダ 牛乳	米, 米油 三おんとう, ごま油	牛肉, 豆乳 わかめ, いかんてん, とさかのり, かえでのり, まぐろ水に 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, キャベツ, だいこん キャベツ, だいこん	塩, こしょう, ハヤシルウ乳卵なし, トマトケチャップ, デミグラスソース乳卵なし, ウスターソース, 赤ワイン しょうゆ, 酢, からし	654 kcal 25.6 g 18.3 g 2.6 g	たまご 種実
16木	主食 主菜 副菜	県産食パン ホキフライ カレーポイルキャベツ ふわふわスープ 牛乳	県産小麦米粉食パン 米油 じゃがいも, パン粉	ホキフライ (ホキ, パン粉, 小麦粉) ベーコン (ぶた肉, 水あめ, 塩), 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	カレー粉, 塩 塩, チキンスープ, こしょう	625 kcal 27.0 g 22.6 g 2.5 g	豆 きのこ
17金	主食 主菜 副菜	ごはん おやこに こうはくなます 牛乳	米 じゃがいも, 米油, 三温糖, ごま, 上白とう	とり肉, 高野豆腐, ちくわ, たまご しらすぼし 牛乳	にんじん, たまねぎ, さやいんげん にんじん, だいこん	酒, しょうゆ 酢, しょうゆ	647 kcal 25.1 g 17.2 g 1.1 g	魚介 海藻
20月	主食 主菜 副菜	ごはん 鯨一口カツ けんちょう【郷土料理】 ゆずかおりあえ 牛乳	米 米油 さといも, 三おんとう, 米油 上白とう	鯨一口カツ (鯨肉, パン粉, しょうゆ, さとう, みりん, しょうが) とり肉, 県産大豆豆腐 牛乳	だいこん, にんじん, ごぼう, さやいんげん はくさい, ゆずきち果汁	しょうゆ, みりん 塩	662 kcal 26.7 g 17.9 g 1.6 g	豆 海藻
21火	主食 主菜 副菜	県産パン はなっこりーのシチュー だいこんと水なのサラダ 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ウ	ぶた肉, 県産大豆, 豆乳 わかめ, まぐろ水に 牛乳	はなっこりー, にんじん, たまねぎ, はくさい だいこん, みずな	白ワイン, 塩, こしょう, チキンスープ 夏みかンドレッシング (夏みかん, さとう, しょうゆ, 酢, 塩, こんぶ)	604 kcal 26.6 g 20.9 g 2.1 g	魚介 きのこ
22水	主食 主菜 副菜	ごはん ふくちり はすのさんばい【郷土料理】 牛乳	米, しらたき, ごま, 上白とう	白さばふぐ, 県産大豆豆腐 油あげ 牛乳	はくさい, 白ねぎ, にんじん, ほししいたけ れんこん, かぶ	かつおぶし, しょうゆ, 酒, 塩 しょうゆ, 塩, 酢	559 kcal 24.2 g 13.0 g 1.2 g	肉 海藻
23木	主食 主菜 副菜	県産パン 手作り豆腐肉だんごスープ ツナとやさいのごまあえ みかん 牛乳	県産小麦米粉パン 三おんとう, かたくり粉 ごま, 三おんとう	県産大豆豆腐, とりひき肉, たまご まぐろ水に 牛乳	しょうが, はくさい, にんじん, ほししいたけ ほうれんそう, もやし みかん	しょうゆ, 塩, こしょう, チキンスープ しょうゆ	603 kcal 28.4 g 18.9 g 3.4 g	たまご 小魚
24金	主食 主菜 副菜	ごはん マーボーだいこん はなっこりーのゴマネズ あえ 牛乳	米 ごま油, 三おんとう, かたくり粉 ごま, ノンエッグハーフマヨネーズ	豚ひき肉, 県産大豆豆腐, 赤みそ 牛乳	だいこん, にんじん, ほししいたけ, ねぎ, しょうが, にんにく はなっこりー, キャベツ	しょうゆ, 酒, トウバンジャン しょうゆ, こしょう	651 kcal 24.9 g 21.1 g 2.2 g	魚介 海藻
27月	主食 主菜 副菜	ごはん さんまのゆずみそに うのはなのいりに 冬やさいのみそしる 牛乳	米 三おんとう	さんまのゆずみそに (さんま, みそ, さとう, ゆず, みりん, 米粉) おから, とりひき肉, 油あげ 油あげ, 県産大豆豆腐, 麦みそ 牛乳	だいこん, はくさい, 白ねぎ	しょうゆ, 塩, 酒 にぼし	659 kcal 28.1 g 19.9 g 2.8 g	たまご 種実
28火	主食 主菜 副菜	きな粉パン ビーフン五目スープ やさいのアーモンドあえ 牛乳	県産小麦米粉パン, 米油, 上白とう ビーフン アーモンド, 三おんとう	きな粉 ぶた肉 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 ほうれんそう, もやし	塩, チキンスープ, しょうゆ, こしょう しょうゆ	633 kcal 26.5 g 22.3 g 2.3 g	魚介 海藻
29水	主食 主菜 副菜	わかめごはん チキンチキンれんこん ABCスープ いちご 牛乳 ミルメーク	米 かたくり粉, 米油, 三おんとう アルファベットマカロニ, じゃがいも ミルメークココア	わかめ とり肉 ベーコン 牛乳	れんこん, ゆずきち果汁 にんじん, たまねぎ, キャベツ, こまつな, きくらげ いちご	しょうゆ, みりん チキンスープ, 塩, こしょう	732 kcal 25.8 g 18.9 g 2.7 g	豆
30木	主食 主菜 副菜	県産パン ポークビーンズ わかめソテー みかん 牛乳	県産小麦米粉パン じゃがいも, 米油, 三温とう 米油, ごま	県産大豆, ぶた肉 わかめ, しらすぼし 牛乳	たまねぎ, にんじん, グリンピース, キャベツ みかん	トマトケチャップ, トマトピューレ, ウスターソース, チキンスープ, 塩, こしょう しょうゆ, みりん	615 kcal 25.5 g 17.0 g 2.7 g	魚介 きのこ
31金	主食 主菜 副菜	ごはん すきやき きりぼしだいこんのあまずあえ 牛乳	米 しらたき, 米油, 三おんとう 三温糖, ごま	牛肉, やき豆腐 しらすぼし 牛乳	ごぼう, にんじん, はくさい, たまねぎ, 白ねぎ, もやし きりぼしだいこん, きゅうり, にんじん	しょうゆ, 塩, 酒 しょうゆ, 酢	669 kcal 27.2 g 19.5 g 1.6 g	魚介 海藻

