

スクールランチ

2020.4.8
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

春の花が咲きそろい、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、気を引き締めています。どうぞよろしくお願いいたします。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。

元気のもと 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!



新型コロナウイルスの影響で、臨時休校、春休みと、学校生活から離れる時間が続きました。中には生活リズムをくずしてしまった人がいるかもしれません。
朝食を食べて、生活リズムを整えましょう!!

朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!

頭(脳)のスイッチ やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。	体のスイッチ 元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。	おなかのスイッチ 胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。
--	---	---

朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

□前日の夕食は、寝る2時間前までにすませる。
□早寝早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分につくる。
□家族など、誰かといっしょに食べる機会を増やす。



3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物 ご飯、パン、めん類など	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物 肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物 野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず

学校給食における

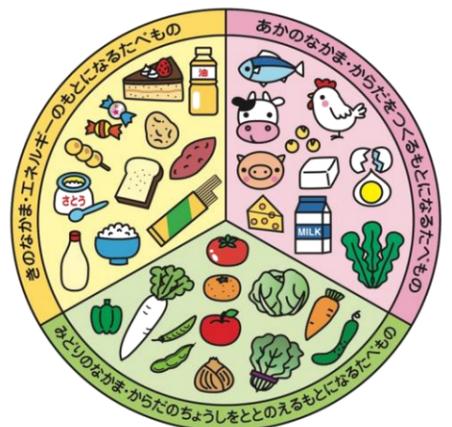
食物アレルギーの対応について

- ☆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、お弁当や代替りの食品を家庭からもってくることもあります。
- ☆万が一の事故防止のため、安全最優先で対応しますので、対応食を提供する場合は、「1つの料理に対して1種類の対応食」を基本とさせていただきます。
- ☆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。

食物アレルギーに限らず、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料理ごとに**3つの働き(右図)**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」ではその日の給食に使われていない食材を主に載せています。これはあくまでも家庭の献立を考える際に参考にさせていただくものです。ここに記載の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。



旬の食材、**筍・春キャベツ・新たまねぎ**が続々登場!

4月 予定献立。

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
10 金	主食 主菜 副菜	ゆかりごはん じゃがいものそぼろに きゅうりとわかめのあまずあえ 牛乳	米 じゃがいも、こんにやく、米油、 三おんとう、かたくり粉 ごま油	とりひき肉、生あげ わかめ、いとかまぼこ(たら、 塩、米粉、さとう) 牛乳	しそ 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 21.7 g 14.6 g 2.2 g	魚介 きのこ
13 月	主食 主菜 副菜	ごはん とりのレモンふうみ やさしいそあえ かきたまじる 牛乳	米 米油、三おんとう、かたくり粉 かたくり粉	とり肉 かつおぶし、のり たまご、県産大豆豆腐 牛乳	レモン ほうれんそう、キャベツ こまつな、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、酒 しょうゆ しょうゆ、塩、こんぶ、 かつおぶし	646 kcal 31.1 g 18.0 g 2.1 g	小魚 種実
14 火	主食 主菜 副菜	県産パン コーンシチュー はるさめサラダ チョコパテ 牛乳	県産小麦米粉パン 米油、じゃがいも、ノンアレル ギーシチューールウ(油、さとう、 とうもろこし粉、ばれいしょ粉、 オリーブオイル) はるさめ、ノンエッグマヨネー ズ(大豆油、酢、塩、さとう、 大豆粉) パテチョコレート(水飴、さとう、 カカオマス、加糖脱脂練乳、 ココア)	とり肉 チキンハム(とり肉、米粉、 タピオカ粉、塩、さとう) 牛乳	たまねぎ、にんじん、とうも ろこし、とうもろこしく りーむ缶詰、パセリ きゅうり、キャベツ	白ワイン、塩、こしょ う	717 kcal 26.4 g 24.9 g 2.4 g	魚介 きのこ

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	ごはん 1年生給食スタート チキンカレー ほうれんそうとコーンのあえもの すだち&ももゼリー 牛乳	米 じゃがいも、ノンアレルギーカ レールウ(とうもろこしでん粉・ じゃがいもでん粉・カレー粉・さ とう・塩・トマト・たまねぎ) 上白とう すだち&ももゼリー(黄桃・水あめ・ すだち果汁・ピーチ果汁・りんご果 汁)	とり肉 しらすぼし 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 ほうれんそう、とうもろこ し	トマトピュー レ、赤ワイン、こ しょう、塩、しょ うゆ しょうゆ	657 kcal 21.8 g 13.5 g 2.2 g	豆類 海藻
16 木	主食 主菜 副菜	黒とうパン 春キャベツの手作り肉だんごス ープ じゃがいもとベーコンのサラダ 牛乳	黒とうパン 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 パセリ	塩、こしょう、チキン スープ、しょうゆ、酒 塩、こしょう	638 kcal 27.1 g 22.1 g 2.6 g	魚介 きのこ
17 金	主食 主菜 副菜	ごはん 地場産給食の日 県産たまごやき たけのこのおかに みそしる せとみ 牛乳	米 三おんとう じゃがいも	たまごやき(たまご・さとう・ しょうゆ・塩・みりん・油・でん 粉) かつおぶし わかめ、県産大豆豆腐、油あ げ、麦みそ 牛乳	たけのこ たまねぎ、ねぎ せとみ	しょうゆ、かつおぶ し にぼし	657 kcal 28.6 g 17.0 g 2.4 g	肉 種実
20 月	主食 主菜 副菜	ごはん さばのみそに ポイルキャベツ 豆腐じる 牛乳	米	さばのみそに(さば・さとう・ みそ・みり・米粉) 県産大豆豆腐、油あげ、わか め 牛乳	キャベツ にんじん、えのきたけ、ねぎ	塩、しょうゆ かつおぶし、こん ぶ、塩、しょうゆ	608 kcal 24.7 g 19.1 g 2.4 g	卵 海藻
21 火	主食 主菜 副菜	県産パン ポークビーンズ 春キャベツのソテー 牛乳	県産小麦米粉パン じゃがいも、米油 米油、上白とう	ぶた肉、ひよこ豆、きんとき 豆、白花豆 チキンハム(とり肉、米粉、タピ オカ粉、塩、さとう) 牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーン ピース キャベツ、ほうれんそう、と うもろこし	トマトケチャップ、ウスター ソース、塩、こしょう しょうゆ	626 kcal 26.8 g 19.7 g 2.4 g	魚介 きのこ
22 水	主食 主菜 副菜	ハヤシライス いかとやさいのサラダ 牛乳	米 米油、三温とう、ハヤシルウ(小 麦粉・ラード・さとう・塩・トマ ト・でん粉) 米油、三温とう	牛肉 いか 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 キャベツ、きゅうり	塩、こしょう、 赤ワイン、トマトケチャ ップ、ウスターソース、デ ミグラスソース(小麦 粉・ラード・トマト・た まねぎ・にんじん・さ とう・でん粉・塩) 塩、こしょう、酢、から し	672 kcal 25.8 g 20.3 g 2.4 g	豆類 海藻
23 木	主食 主菜 副菜	県産パン ミートソース ABCスープ 牛乳	県産小麦米粉パン パン粉、三おんとう アルファベットマカロニ、じゃ がいも	牛ひき肉、県産大豆豆腐 ベーコン、うずらたまご 牛乳	たまねぎ にんじん、キャベツ、パセリ	トマトケチャップ、ウスター ソース、白ワイン、から し、塩 塩、こしょう、チキン スープ	650 kcal 26.7 g 25.0 g 2.3 g	魚介 種実
24 金	主食 主菜 副菜	ごはん いわしのアングレーズ 春キャベツのみそしる オレンジ 牛乳	米 米油、かたくり粉、三おんとう、 パン粉	いわし 油あげ、麦みそ 牛乳	キャベツ、たまねぎ、えのき たけ、ねぎ オレンジ	ウスターソース にぼし	652 kcal 23.7 g 20.6 g 2.0 g	肉 海藻
27 月	主食 主菜 副菜	ごはん さよりのそか天ぷら はるキャベツのおかかあえ やさいのうまに 牛乳	米 米油 こんにゃく、じゃがいも、米油、 三おんとう	さよりのそか天ぷら(さよ り・小麦粉・とうもろこし粉・米 粉・油・青のり・塩・こしょう) かつおぶし とり肉、こんぶ、生あげ 牛乳	キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん、さやい んげん	しょうゆ、みりん しょうゆ、酒	688 kcal 27.9 g 20.1 g 1.2 g	卵 きのこ
28 火	主食 主菜 副菜	黒とうパン シュウマイ もやし酢 豆腐スープ 牛乳	黒とうパン 三おんとう じゃがいも、ごま	シュウマイ(ぶた肉・ラード・た まねぎ・ねぎ・しょうが・にんに く・でん粉・しょうゆ・小麦粉) いとまぼこ(たら・塩・米 粉・さとう) とり肉、県産大豆豆腐 牛乳	もやし、にんじん、きゅう り、 たまねぎ、たけのこ、ねぎ、 きくらげ	酢、しょうゆ しょうゆ、塩、こし ょう、チキン スープ	593 kcal 25.9 g 17.7 g 2.3 g	魚介 海藻
30 木	主食 主菜 副菜	県産パン わふうドライカレー(スーパー大 麦いり) ビーフン五目じる 牛乳	県産小麦米粉パン スーパー大麦、三おんとう、米 油 ビーフン	牛ひき肉、たまご、あおのり ぶた肉 牛乳	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 きくらげ にんじん、たまねぎ、もや し、キャベツ、ほししいたけ	カレー粉、塩、しょう ゆ 塩、しょうゆ、チキン スープ、こしょう	671 kcal 30.0 g 23.1 g 2.5 g	豆類 種実

