

# スクールランチ

2020.5.7

岩国市立麻里布小学校



風薫る新緑の季節となりました。麻里布小学校には鯉のぼりが気持ちよさそうにそよいでいます。朝ごはんを食べて、しっかりエネルギーをチャージして登校しましょう。



## 今月の給食よい

旬の食材「たけのこ」「かつお」「あじ」「山菜（わらび）」「アスパラガス」が登場します。「たまねぎ」は岩国市産の「新たまねぎ」が入荷予定です。山口県産のブランド魚「瀬付きあじ」はてんぷらで登場します。お楽しみに！

## ★ 朝ごはんを食べると いいこと いっぱい！！

朝ごはんには 脳や体を目覚めさせるという大切な働きがあります。

**あたまのスイッチ**

頭がすっきりして  
集中力がアップします。

**からだのスイッチ**

体が目覚め、元気に  
体を動かすことができます。

**おなかのスイッチ**

おなか(胃や腸)が  
働き始めます。  
排便をうながします。

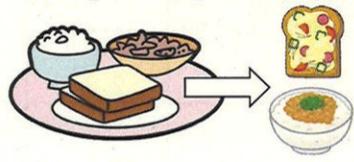
朝ごはんを食べなかったら・・・午前中ぼんやり

## ★ 朝ごはんを食べよう！

今まで

食べる習慣がなかった人は・・・ まずは、一品でも食べよう！

「ごはん」や「パン」などの主食だけの人へ・・・こんな工夫で栄養のバランスがよくなります！



食パンに野菜やハム、ツナ、チーズなどをのせて焼いてピザトースト風に、ごはんには納豆を添える、ゆで卵や牛乳をプラスする など

さらに 具たくさん汁物をプラスすると栄養バランスがぐんとよくなります。



栄養のバランスがよくなると 朝食の効果がアップします！

## 給食レシピ紹介

海藻がたっぷりとれる  
**わかめソテー(5/14に登場)**



【材料】4人分

ほしわかめ 4g(生わかめ 20g)  
キャベツ 2~3枚  
しらすぼし 大さじ2弱  
サラダ油 小さじ1/2  
塩 少々  
しょうゆ 小さじ2/3  
みりん 小さじ2/3  
ごま 小さじ2/3

【作り方】

①わかめを戻す。  
②キャベツは1cmくらいにざくざく切る。  
③油を熱し、わかめを炒め、味を見ながら調味する。最後にごまをふり入れる。

ごはんによく合う

**かつおの磯風味(5/27に登場)**



【材料】4人分

かつお角切り 160g  
片栗粉 適宜  
揚げ油 適宜  
たれ  
しょうゆ 小さじ1  
みりん 小さじ1と1/2  
ケチャップ 大さじ1と1/3  
あおのり 小さじ1程度

【作り方】

①たれをあわせて少し煮る。  
②かつおに片栗粉をまぶしカラッと揚げる。  
③②にたれをからめ、あおのりをふる。  
※鶏肉や高野豆腐でもおいしくでき上がります。

※加工食品は主な原材料を( )に記載しています

## 5月 予定献立

毎食、主食・主菜・副菜をそろえることが望ましいです

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	1人あたりたんぱく質 脂質 食塩相当量	家庭で とりたい 食品
7月	主食 主菜 副菜	こくとうパン シュウマイ もやしのあえもの わかめスープ ハチミツレモンゼリー	こくとうパン 三おんとう じゃがいも、ごま、ごま油 はちみつレモンゼリー(みずあめ、レモン果汁、はちみつ)	シュウマイ(県産ぶた肉・ラード・たまねぎ・ねぎ・しょうが・にんにく・さとう・しょうゆ・小麦粉) チキンハム とり肉、わかめ 牛乳	もやし、にんじん、きゅうり にんじん、にら、とうもろこし、たまねぎ	酢、しょうゆ チキンスープ、塩、こしょう、しょうゆ	698 kcal 26.7 g 18.4 g 2.3 g	魚介 きのこ
8金	主食 主菜 副菜	ごはん チキンカレー ほうれんそうとコーンのあえもの 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・さとう・カレー粉・塩・パーム油・トマト・たまねぎ) 上白とう	とり肉 しらすぼし 牛乳	ほうれんそう、とうもろこし	しょうゆ	617 kcal 21.9 g 13.5 g 2.2 g	豆類 海藻
11月	主食 主菜 副菜	ごはん 県産たまごやき たけのこのおかか はちはいじる 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・さとう・カレー粉・塩・パーム油・トマト・たまねぎ) 三おんとう じゃがいも、しらたき、ふ	たまごやき(卵・上白糖・しょうゆ・油・みりん・でんぷん) かつおぶし 県産大豆豆腐、油あげ 牛乳	たけのこ にんじん、ねぎ、ほししいたけ	かつおぶし、こんぶ、しょうゆ しょうゆ、酒、塩	621 kcal 27.7 g 16.3 g 1.7 g	魚介 海藻
12火	主食 主菜 副菜	さんさいうどん かつおフライ 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 米油 ごま、ノンエッグマヨネーズ(大豆油・酢・塩・さとう) おからケーキ(たまご・おから・さとう・マーガリン・脱脂粉乳)	とり肉、油あげ、わかめ かつおフライ(かつお・パン粉・小麦粉・米粉・塩・こしょう) ひじき、まぐろ水煮 牛乳	わらび、えのきだけ、たけのこ、たまねぎ、にんじん、ねぎ きゅうり、キャベツ、たけのこ、にんじん	しょうゆ、塩、こんぶ、かつおぶし しょうゆ	558 kcal 29.6 g 28.6 g 2.3 g	卵 芋
13水	主食 主菜 副菜	ごはん じゃがいものそばろに ごまあえ 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、上白とう	とりひき肉、生あげ 牛乳	たまねぎ、にんじん、さやいんげん こまつな、にんじん、もやし	しょうゆ、みりん しょうゆ	635 kcal 22.7 g 16.7 g 1.3 g	魚介 きのこ

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
14木	主食 主菜 副菜	県産パン ポークビーンズ わかめソテー 牛乳	県産パン じゃがいも、米油 ごま	ぶた肉、大豆 わかめ、しらすぼし 牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーン ピース キャベツ	トマトケチャップ、ウ スターソース、塩、こ しょうゆ、みりん	609 kcal 26.6 g 19.6 g 2.4 g	魚介 きのこ
15金	主食 主菜 副菜	ごはん あじのしおやき こまつなのいそあえ 春キャベツのみそしる オレンジ 牛乳	米 ごま	あじの塩焼(あじ・塩) のり 油あげ、麦みそ 牛乳	こまつな、もやし キャベツ、にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ オレンジ	しょうゆ、みりん にぼし	653 kcal 25.0 g 19.2 g 2.0 g	肉 芋
18月	主食 主菜 副菜	ごはん マーボードウフ キャベツのごまずあえ 牛乳	米 米油、三おんとう、ごま油、かた くり粉 ごま	豚ひき肉、県産大豆豆腐、赤み そ いとかまぼこ(たら、でん粉、みり ん、塩、さとう) 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 キャベツ、きゅうり	しょうゆ、酒、トウバ ンジャン、とうがら し しょうゆ、酢	658 kcal 27.5 g 20.3 g 1.8 g	卵 海藻
19火	主食 主菜 副菜	県産パン チキンスティックのケチャップあえ ポイルキャベツ 豆腐スープ 牛乳	県産パン じゃがいも	チキンスティック(とり肉・コン 油・でん粉・塩) ぶた肉、県産大豆豆腐 牛乳	キャベツ にんじん、たまねぎ、たけのこ、 ねぎ、きくらげ	トマトケチャップ 塩 チキンスープ、塩、 こしょう、しょうゆ	605 kcal 27.1 g 24.8 g 2.4 g	魚介 種実
20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 米油、三おんとう	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、ハヤ シルウ(小麦粉・ラー ド・さとう・塩・ブラウ ンルウ・トマト・でん 粉)、トマトケチャップ、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)、 ウスターソース、 赤ワイン 酢、塩、こしょう、から し	672 kcal 25.7 g 20.3 g 2.3 g	豆類 海藻
21木	主食 主菜 副菜	県産パン ホキフライ アスパラサラダ ミネストローネ 牛乳	県産パン 米油 米油、三おんとう シェルマカロニ、じゃがいも	ホキフライ(ホキ・パン粉・小麦 粉・でん粉・菜種油・塩) チキンハム ベーコン、白花生 牛乳	アスパラガス、とうもろこし にんじん、たまねぎ、セロリー、 にんにく、トマト、パセリ	酢、塩、こしょう チキンスープ、塩、 こしょう	673 kcal 29.0 g 24.6 g 2.5 g	卵 きのこ
22金	主食 主菜 副菜	ごはん 地場産給食の日 せつきあじてんぶら 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	瀬付きあじてんぶら(瀬付きあ じ・小麦粉・とうもろこし粉・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、 麦みそ 牛乳	にんじん、たまねぎ、えのきた け、ねぎ	しょうゆ にぼし	689 kcal 28.5 g 21.3 g 2.1 g	魚介 種実
25月	主食 主菜 副菜	ごはん ぶたにくのやながわに はるさめのあえもの 牛乳	米 三おんとう はるさめ、三おんとう、ごま油	ぶた肉、たまご、ちくわ チキンハム 牛乳	ごぼう、たまねぎ、にんじん、こ まつな にんじん、きゅうり、キャベツ	しょうゆ、酒 しょうゆ、酢、からし	628 kcal 25.7 g 15.5 g 1.7 g	豆類 海藻
26火	主食 主菜 副菜	県産パン ミートソース ABCスープ 牛乳	県産パン 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 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 チキンスープ、塩、 こしょう	656 kcal 27.0 g 25.3 g 2.3 g	魚介 きのこ
27水	主食 主菜 副菜	ごはん かつおのいそふうみ そくせきづけ さつきじる 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・ しょうゆ・さとう・水あめ・ごま) 県産大豆豆腐、わかめ、麦みそ 牛乳	きゅうり、キャベツ たけのこ、さやえんどう、ねぎ	しょうゆ、みりん かつおぶし	608 kcal 27.4 g 14.8 g 2.3 g	肉 種実
28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 チョコパテ 牛乳	県産パン ラビオリ(小麦粉・ぶた肉・パン 粉・たまねぎ・塩) 米油、上白とう、ごま油 パテチョコレート(水あめ・さ とう・カカオマス・加糖脱脂練乳・コ コア)	ぶた肉 ひじき 牛乳	たまねぎ、にんじん、トマト、パ セリ ごぼう、キャベツ	トマトケチャップ、塩、こ しょう、しょうゆ、 チキンスープ しょうゆ、酢	646 kcal 24.5 g 20.1 g 2.3 g	豆類 きのこ
29金	主食 主菜 副菜	わかめごはん かんこくふう肉じゃが きゅうりとちりめんのあまずあえ 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、ごま油	わかめ 牛肉、やき豆腐 しらすぼし 牛乳	にんにく、にんじん、たまねぎ、 ねぎ きゅうり、にんじん	塩 やきにくのたれ (しょうゆ・さとう・酢・ りんご・みそ・卵・に んにく・トマト・たま ねぎ)、しょうゆ、酒 酢、しょうゆ	649 kcal 22.5 g 15.2 g 2.4 g	魚介 きのこ