



# スクールランチ

岩国市立岩国小学校

2024. 4. 26

5月後半

よていこんだてひょう

曜日	こんだてめい	ざいりょうめい						栄養量 エネルギー (kcal) たん白質 (g)	たべうちで		
		主に体を作るものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのものになる					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			その他	
20 月	ごはん		牛乳				ごはん		585	卵 きのこ類	
	アジカツ	アジ、スケソウダラ	豆乳		たまねぎ		パンこ、こむぎこ	あぶら			しお、しょうゆ
	ひじきのいために	だいず、あぶらあげ	ひじき	にんじん			こんにやく、さとう				しょうゆ、みりん
	わかたけじる	とうふ		にんじん、ねぎ	たけのこ、たまねぎ						こんぶ、かつおぶし、しょうゆ、しお
21 火	せわりパン		牛乳				パン			564	魚
	おおむぎいりミートソース	ぶたにく、ぎゅうにく、とうふ			たまねぎ		スーパーおおむぎ、パンこ、さとう		カレーこ、ウスターソース、ケチャップ、あかワイン、しお		野菜
	もずくスープ	ベーコン、たまご	もずく	こまつな、にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ、しょうが				コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	26.1	果物

**郷土料理献立…高知県** かつおは捨てるどころかほとんどないと言われており、残ったお刺身を捨てずに再煮にして食べられていました。

22 水	ごはん		牛乳				ごはん		595	卵	
	かつおのかくに	かつお			だいこん、しょうが		さとう		しょうゆ、みりん、さけ		野菜
	ぶたじる	ぶたにく、とうふ、むぎみそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、ごぼう、ほししいたけ		じゃがいも、こんにやく		にぼし	27.9	海藻
23 木	チキンカレーライス (ごはん)	とりにく	牛乳				ごはん、こむぎこ	バター、あぶら	ウスターソース、トマトピューレ、しょうゆ	635	魚
	ひじきのマヨサラダ	まぐるみずに、だいず	チーズ	にんじん、グリーンピース	たまねぎ、りんご、にんにく、しょうが		じゃがいも		しお、こしょう、カレーこ、あかワイン	22.9	きのこ類 果物
24 金	パン		牛乳				パン				魚
	ウインナーのケチャップに	ポークウインナー、ぶたにく		にんじん、ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム		マカロニ	あぶら	ケチャップ、ウスターソース、しお、こしょう	629	海藻
	ゴマネーズサラダ	チキンハム		ほうれんそう、にんじん	キャバツ、とうもろこし			ごま、マヨネーズ	こしょう		野菜
	ソフールヨーグルト		ヨーグルト							27.5	
28 火	パン		牛乳				パン			679	卵
	いわしのアングレーズ	いわし					さとう、パンこ	あぶら	ウスターソース		きのこ類
	みそスープ	とりにく、あぶらあげ、みそ	牛乳	にんじん、ねぎ	たまねぎ		じゃがいも		コンソメ	33.3	野菜

**韓国の料理献立…「ビビンバ」** 韓国語でビビンは「混ぜ」、パッ(パッ)は「ごはん」を意味します。

29 水	ビビンバ (ごはん)		牛乳		しょうが、にんにく			ごま		627	卵 乳製品
	わかめスープ	ぎゅうにく、あかみそ		ほうれんそう、にんじん	もやし		ごはん、さとう	あぶら、ごまあぶら	しょうゆ、さけ、みりん、トウバンジャン		
	ひゅうがなつゼリー	ベーコン	わかめ	にんじん、ねぎ	きくらげ、たまねぎ		じゃがいも		コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう		

**地場産給食の日…地元の食材がたくさん使われた献立となっています。**

30 木	ごはん		牛乳				ごはん		654	魚	
	チキンチキンレンコン	とりにく		えだまめ	れんこん		さとう、でんぷん	あぶら	しょうゆ、みりん		豆製品
	とうふスープ	ぶたにく、とうふ		にんじん、ほうれんそう	たけのこ、たまねぎ、きくらげ			ごま	コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	25.4	果物
31 金	パン		牛乳				パン			602	魚
	エビとペンネのクリームに	えび、とりにく、だいず	牛乳	にんじん、グリーンピース	たまねぎ、ぶなしめじ		ペンネ、こむぎこ	バター、あぶら	しるワイン、チキンスープ、しお、こしょう		海藻
	こまつなのソテー	ベーコン		こまつな	キャバツ、とうもろこし			あぶら	しょうゆ、しお、こしょう	27	いも類

※27日(月)・・・振り替え休日

(都合により献立を変更することがあります。)

## 食品ロスについて考えてみませんか？

日本では現在、まだ食べられるのに廃棄される食品が「食品ロス」が年間約643万トンあるとされ、このうち約290万トンは家庭からのものと推計されています。(農林水産省「平成28年度推計」) 家庭における食品ロスは主に、過剰除去、食べ残し、直接廃棄(期限切れ)によるものです。ご家庭でもできることから食品ロス削減に取り組んでみませんか？

食べられるのに捨てられる

食品ロス



### 学校給食の食べ残し、どのくらいの食品ロス？

学校給食では、年間で児童・生徒1人あたり約17.2kgの食品廃棄物が発生しており、そのうち7.1kgは食べ残しと推計されています。食べたことがないからと全く口をつけないことや食べられるのに何気なく残してしまうことはありませんか？



### 家庭でできる食品ロス削減の工夫

- 料理は食べきれぬ量を作り、余ったものはほかの料理に作り替えるなど工夫する。
- 傷みやすい野菜などの生鮮食品は、こまめに買うようにする。
- 野菜や果物の皮は薄くむく。