



# 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				その他
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
20	ごはん アジカツ ひじきのいために わかたけじる		牛乳 豆乳			たまねぎ	ごはん パンこ、こむぎこ	あぶら しお、しょうゆ	585 20.9	卵 きのこ類 種実類
21	せわりパン おおむぎいりミートソース もずくスープ		牛乳			たまねぎ	パン 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 コンソメ、しょうゆ、しお、 こしょう	564 26.1	魚 野菜 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	ごはん かつおのかくに ぶたじる		牛乳				ごはん さとう	しょうゆ、みりん、さけ にぼし	595 27.9	卵 野菜 海藻
23	チキンカレーライス (ごはん) ひじきのマヨサラダ	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん、グリ ンピース	たまねぎ、りんご、にん じく、しょうが		ごはん、こむぎこ じゃがいも	バター、あぶら ウスターソース、トマト ピューレ、しょうゆ しお、こしょう、カレーこ、 あかワイン すりごま、マヨ ネーズ しょうゆ	635 22.9	魚 きのこ類 果物
24	パン ウインナーのケチャップに ゴマネーズサラダ ソフールヨーグルト		牛乳				パン 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 ごま、マヨネーズ こしょう	629 27.5	魚 海藻 野菜
28	パン いわしのアングレーズ みそスープ		牛乳				パン さとう、パンこ	あぶら ウスターソース コンソメ	679 33.3	卵 きのこ類 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	ビビンバ (ごはん) わかめスープ ひゅうがなつゼリー		牛乳		しょうが、にんにく もやし		ごはん、さとう じゃがいも	ごま あぶら、ごまあぶ ら しょうゆ、さけ、みりん、ト ウバンジャン コンソメ、しょうゆ、しお、 こしょう	627 22.4	卵 乳製品 きのこ類
----	--------------------------------------	--	----	--	------------------	--	------------------	---	-------------	------------------

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	ごはん チキンチキンレンコン とうふスープ	とりにく	牛乳	えだまめ	れんこん		ごはん さとう、でんぷん	あぶら しょうゆ、みりん ごま コンソメ、しょうゆ、しお、 こしょう	654 25.4	魚 豆製品 果物
31	パン エビとペンネのクリームに こまつなのソテー		牛乳	にんじん、グリ ンピース	たまねぎ、ぶなしめじ		パン ペンネ、こむぎこ	あぶら しるワイン、チキンソー プ、しお、こしょう あぶら しょうゆ、しお、こしょう	602 27	魚 海藻 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「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。