

スクールランチ

岩国市立岩国小学校

2022. 4. 28

5月前半

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 あ べ て ち ね 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			
2月	ハヤシライス (ごはん) ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん、グリーンピース、トマト	たまねぎ、ぶなしめじ	じゃがいも、さとう	ケチャップ、ハヤシルウ	639	魚 乳製品	
6月	パン パテチョコ しろみざかなのレモンふうみ ジュリエンスープ	たら	牛乳、(れんにゅう)	レモンかじゅう	キャベツ、とうもろこし	さとう	あぶら しょうゆ、みりん チキンスープ、しょうゆ、しお、こしょう	620	卵 海藻 野菜	

子どもの日&まごわやさしい献立...「まごわやさしい」の食材が使われた献立となっています。給食時間にテレビ放送があります！

9月	ごはん かつおのいそふうみ そくせきづけ なまあげのみそしる かしわもち	かつお	牛乳	くぎわかめ つくだに	キャベツ、きゅうり	あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、ケチャップ、あおのり しお にほし	679	肉 野菜 果物
10月	はちみつパン とうふにくだんごスープ ほうれんそうのソテー れいとうみかん	とうふ、ぶたにく、だ いず、たまご	牛乳	にんじん、ねぎ	たまねぎ、ほくさい、ほし しいたけ、しょうが	ごはん	さけ、しお、こしょう、しょ うゆ	610	魚 いも類 野菜
11月	ごはん いわしのしょうがに きんぴらごぼう かきたまじる	いわし	牛乳	しょうが	ごぼう	さとう、でんぷん	しょうゆ、みりん、しお しょうゆ、みりん かつおぶし、ごんぶ、しょ うゆ、しお	605	卵 豆製品 果物
12月	ごはん なっとうみそ やさいのうまに	なっとう、ぶたにく、 こめみそ	牛乳	ねぎ	ごぼう、たまねぎ	さとう	しょうゆ、さけ、みりん しょうゆ、さけ、しお	617	魚 野菜 乳製品
13月	せわりパン フランクフルト ボイルキャベツ トマトとたまごのスープ はちみつレモンゼリー	ぶたにく	牛乳	キャベツ	たまねぎ、ほししいたけ (レモンかじゅう)	パン	しお チキンスープ、しょうゆ、 しお、こしょう	648	卵 野菜 豆製品
16月	ごはん こうやどうふのたまごとし ひじきのいために	たまご、こうやどう ふ、とりにく	牛乳	にんじん、さや いんげん	たまねぎ、ほししいたけ	ごはん	しょうゆ、さけ しょうゆ、みりん、しお	605	魚 海藻 果物

由宇トマトが給食に登場！給食時間にテレビ放送があります。お楽しみに☆

17月	パン だいずのシチュー ごまじゃこサラダ ゆうトマト	だいず、とりにく	牛乳	にんじん、アス パラカス	たまねぎ キャベツ、きゅうり、セロ リー	パン	チキンスープ、しお、こ しょう しょうゆ、す	604	魚 野菜 果物
18月	ごはん マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	とうふ、ぶたにく、み そ	牛乳	にんじん、にら	ほししいたけ、たまね ぎ、しょうが、にんにく、 たけのこ	ごはん	しょうゆ、さけ、トウバン ジャン	635	魚 野菜

地産産給食の日...地元の食材がたくさん使われた献立となっています。

19月	ごはん あじのなんばんづけ けんちよう	あじ	牛乳	にんじん	たまねぎ	ごはん	さけ、しょうゆ、す	655	肉 野菜
20月	せわりパン おおむぎいりミートソース もずくスープ オレンジ	ぶたにく、ぎゅうに く、とうふ	牛乳	にんじん、ねぎ	たまねぎ たけのこ、もやし、しょ うが、えのきだけ	パン	しょうゆ、みりん、しお、 かつおぶし	585	魚 乳製品 野菜

由宇トマトが給食にできます！ いつものトマトと味がちがうかも??

子どもたちが郷土への理解を深め、食材や食に関わる人への感謝の心を育てるために、給食で地元産の新鮮な食材を積極的に使っています。また給食時間に生産の様子や生産者さんの声を子ども達にテレビ放送で紹介しています。今月は由宇トマトです。



☆☆☆ 由宇トマトの特徴 ☆☆☆

味を重視した
桃太郎系の品種

うま味を最大限のせる
ためになるべく赤
くしてからとるよう
にしている。

夏が旬のトマトだが、
由宇トマトは春～初夏
が旬。GWあたりが
一番よくとれる。

せいさんしゃ おかき
生産者の岡崎さん





スクールランチ

岩国市立岩国小学校
2022. 4. 28

5月後半 よていにとんでひょう

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 お べ て ち ね	
		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			
カルシウム貯金献立・・・カルシウムが多く含まれているさば、生揚げ、こまつな、切り干し大根を使った献立となっています。										
23	ごはん さばのみそに ごまあえ きりぼしだいこんのもの	牛乳 さば、みそ とりにく、なまあげ	牛乳 こまつな にんじん、さや いんげん	牛乳 もやし きりぼしだいこん、ほし いたけ	牛乳 ごはん さとう さとう ごま じゃがいも、さとう あぶら	牛乳 ごはん さとう さとう ごま じゃがいも、さとう あぶら	牛乳 ごはん さとう さとう ごま じゃがいも、さとう あぶら	680 27.5	魚 豆製品 野菜	
チリコンカン・・・メキシコ料理由来のアメリカの郷土料理。スペイン語で「唐辛子(チリ)と牛肉(カルネ)」を意味する「チリ・コン・カルネ」が語源。										
24	せわりパン チリコンカン ビーフンスープ アセロラゼリー	牛乳 だいたい、あかいんげ んまめ、ぶたにく、 ぎゅうにく、ベーコン ぶたにく	牛乳 にんじん、ピー マン にんじん、ねぎ	牛乳 たまねぎ、にんにく キャベツ、もやし、きくら げ、ほしいたけ	牛乳 パン さとう あぶら ビーフン アセロラゼリー	牛乳 パン さとう あぶら ビーフン アセロラゼリー	牛乳 パン さとう あぶら ビーフン アセロラゼリー	622 27.1	魚 海藻 いも	
25	ごはん げんきのでるレバー まごわやさしいじる	牛乳 とりレバー、とりにく どうふ、はんぺん、 みそ	牛乳 にら にんじん、ねぎ	牛乳 たまねぎ、ぶなしめじ	牛乳 ごはん でんふん、あぶら、 さとう ごま、あぶら はんぺん(さとい も)、じゃがいも すりごま	牛乳 ごはん でんふん、あぶら、 さとう ごま、あぶら はんぺん(さとい も)、じゃがいも すりごま	牛乳 ごはん でんふん、あぶら、 さとう ごま、あぶら はんぺん(さとい も)、じゃがいも すりごま	672 27.8	卵 野菜 果物	
26	チキンカレーライス (ごはん) ひじきのマヨサラダ	牛乳 とりにく チーズ まぐろみずに、だい ご	牛乳 にんじん、グリ ンピース にんじん	牛乳 たまねぎ、りんご、にん じく、しょうが キャベツ、きゅうり	牛乳 ごはん、こむぎこ バター、あぶら じゃがいも すりごま、マヨ ネーズ	牛乳 ごはん、こむぎこ バター、あぶら じゃがいも すりごま、マヨ ネーズ	牛乳 ごはん、こむぎこ バター、あぶら じゃがいも すりごま、マヨ ネーズ	637 23	魚 海藻 果物	
27	パン ミートボールのケチャップに こまつなサラダ	牛乳 ミートボール(とり にく、ぶたにく)、ぎゅう にく まぐろみずに	牛乳 にんじん、ピー マン こまつな	牛乳 たまねぎ、マッシュル ーム キャベツ、きゅうり、レモ ンかじゅう	牛乳 パン マカロニ、さとう あぶら さとう あぶら	牛乳 パン マカロニ、さとう あぶら さとう あぶら	牛乳 パン マカロニ、さとう あぶら さとう あぶら	631 26.5	魚 海藻 いも	
31	パン シーフードスパゲッティ アスパラサラダ パリッシュ	牛乳 えび、いか、ベー コン チキンハム かたぐらい わし	牛乳 にんじん、パセ リ アスパラガス	牛乳 たまねぎ キャベツ、きゅうり、どう も るこし	牛乳 パン スパゲッティ、こむ ぎこ バター マヨネーズ さとう、みずあめ	牛乳 パン スパゲッティ、こむ ぎこ バター マヨネーズ さとう、みずあめ	牛乳 パン スパゲッティ、こむ ぎこ バター マヨネーズ さとう、みずあめ	601 29.9	卵 野菜 果物	

※30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。)

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1ヶ月がたとうとしています。新しい環境の中で疲れが出やすい季節です。連休明けからスポーツイベントの練習も本格的になります。生活リズムを整えて元気に過ごしたいですね。

こんなことはありませんか？ お子さんは大丈夫でしょうか？

まだお昼じゃないのに、おなかすいた～、ぼーっとする～、なんか力がでないな～



早寝、早起き、朝ごはん で、体も脳もパワー全開！



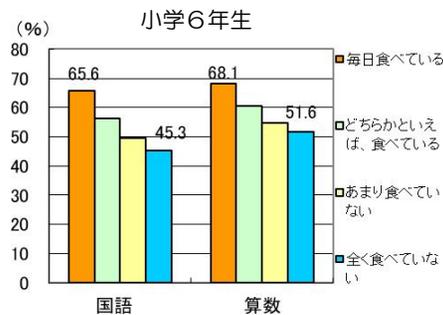
もうすぐ連休ですね。休みの日もいつもと同じように早寝早起きをするとう健康にいいと言われていいます。「え～、仕事が休みの日ぐらいい朝ゆっくり寝ていたい」というご家庭もあると思います。もし、お休みが2日あるならそのうち1日はいつものリズムにするとか、朝ごはんを簡単に食べられるように夜のうちに用意しておくとか・・・いろいろ工夫ができるといいですね。

毎日、朝ごはんを食べていますか？寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源としてとても大切です。

朝ごはんを毎日食べている人はそうでない人と比べて、学力や運動能力が高い傾向にあるというデータがあります。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q.朝食を毎日食べていますか？



朝食を毎日食べるということは簡単なようで難しいです。朝食を食べるための時間や体の調子作りも大切になってきますね。少しずつ、できることから始めてみましょう。

資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」令和元年度

給食レシピ

かつおの磯風味 (5/9に登場)

<材料4人分>

- かつお角切り 160g
- かたくり粉 適量
- 揚げ油 適量
- 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

<作り方>

- ①たれを合わせて煮る。
- ②かつおにかたくり粉をまぶして揚げる。たれをからめて、青のりをまぶす。

鶏肉や高野豆腐、他の魚でアレンジしてみてもよいです。

納豆みそ (5/12に登場)

<材料4人分>

- 納豆 60g
- 豚肉スライス30g
- 葉ねぎ 10g
- みそ 大さじ1
- 三温糖 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1/2
- 酒 小さじ1/2
- みりん 小さじ1
- ごま 適量

<作り方>

- ①調味料を合わせておく。
- ②ねぎを小口切りに切る。
- ③フライパンに豚肉を入れて炒め、火が通ったら納豆を入れてさらにまぜる。
- ④調味料とごまを入れて味を調える。

挽肉でもおいしくできます！