

スクールランチ

2022.6.30
岩国市立麻里布小学校

7月に入り、いよいよ夏本番!! 急激な暑さへの気候変化が体に一番こたえる季節です。衛生・健康・安全に気をつけましょう。暑さが増し、食欲も落ち気味ですが、しっかり栄養バランスのよい食事をとって元気に夏を過ごしましょう。

地場産週間の取組報告

地場産食材使用率
68%

6月13日~17日に実施した地場産週間の取組の報告です。1週間の給食における地場産食材(県産食材)の使用率は68%でした。次回の地場産週間は11月に予定しています。安心、安全な給食を目指して、今後も取り組んでいきたいと思えます。
※食材数をカウントして使用率を出します。調味料類はカウントしません。

なつやすみチャレンジ!!



~つくってみよう♪きゅうしょくレシピ~ (4人分)

★ とうもろこしのサラダ ★

・とうもろこし 1/2本
・キャベツ 80g
・きゅうり 60g
・ひじき 2g
・さとう 小さじ1
・しょうゆ 小さじ1
・油 小さじ1
・酢 小さじ1
・塩 小さじ1/6
・こしょう少々

作り方

- ① とうもろこしは粒を包丁で切り取る
- ② やさいとひじきはさつとゆで、水気をよく切り、冷ましておく。
- ③ 合わせ調味料と②を和える。

★ とりのさっぱり煮 ★

・とりもも肉 200g
・たまねぎ 100g
・むき枝豆 20g
・にんにく 1g
・しょうが 1g
・さとう 小さじ1
・しょうゆ 小さじ2
・酒 小さじ1
・みりん 小さじ1/2
・酢 小さじ2

作り方

- ① 油でとり肉とたまねぎを炒める。
- ② ある程度火がとおったら、おろしたにんにく、しょうが、調味料を入れて煮る。
- ③ 仕上げに枝豆をちらす。

★ とうふだんご★ 20個分

・とうふ 90g
・白玉粉 50g
・小麦粉 25g
・塩 ひとつまみ

作り方

- ① とうふは水切りをしておく。
- ② 材料をボールに入れて手でよく混ぜ合わせる。耳たぶくらいのかたさにする。固ければ水で調整する
- ③ だんご状に丸め、茹でる。
- ④ 浮き上がってきたら、水で冷やす。

給食では、豆腐だんごのみそ汁にしました。汁ものの実にしたり、みたらし風にしてデザートにも◎

1年生 とうもろこしの皮むきのお手伝い



6月16日、29日に次の日の給食で使うとうもろこしの皮むきを1年生が実施しました。まずは、給食がどうやってできるのかを写真を交えて紹介しました。調理員さんが一生けんめい作ってくださっていることを知り、自分たちも給食作りのお手伝いをしようがんばって皮をむきました。ちょっぴり苦手な食材もあるけれど、給食ではがんばって食べようとする姿が見られます!

~1年生の感想より~

- むくのがたのしかった。
- たいへんだった。
- ひげがいっぱいあった。
- あしたのたのしみ。
- またやりたいな。
- はじめてやったからうれしかった。
- きゅうしょくのせんせいのてつだいをしてくれよかった。



食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

お手伝い例

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。



買い物に行く	食器の準備・後片付け	野菜を洗う・皮をむく	ご飯を炊く	料理を盛り付ける

※ 包丁や火を使うときは、おうちの人といっしょにしましょう。

給食で使用しなかった食品をおもに載せています。毎食、主食・主菜・副菜をそろえるようにしましょう。

7月 予定献立

日曜日	主食 主菜 副菜	こんだてめい	おもにエネルギーのもとになる 黄色の食品	おもに体をつくるもとになる 赤色の食品	おもに体の調子を整える 緑色の食品	そのほかの 食品	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
1 金	主食	ごはん	米				575 kcal	
	主菜	いわしのトマトに		いわし	トマト,たまねぎ		22.7 g	たまご
	副菜	しそひじきあえ けんちん汁 牛乳	ごま油 こんにゃく,米油	しそひじき 豆腐,油あげ 牛乳	キャベツ,きゅうり だいこん,にんじん,こまつな,干しいたけ	塩,しょうゆ,かつおだし	18.2 g 1.9 g	果物
4 月	主食	ココアパン	パン,さとう			ココア	598 kcal	
	主菜	青じそツナスパゲティ	スパゲティ,オリーブ油	ツナルーク	たまねぎ,にんじん,ズッキーニ,ぶなしめじ,えのきたけ,青じそ,にんにく	塩,こしょう,コンソメ,しょうゆ	25.7 g	米
	副菜	いろどりサラダ 牛乳	じゃがいも,米油,三温糖	大豆水煮 牛乳	きゅうり,トマト,コーン	酢,塩,こしょう,粒マスタード	18.5 g 2.2 g	海藻
5 火	主食	ごはん	米				601 kcal	
	主菜	ゴーヤチャンプル おきなわ県のりようり	三温糖,米油	豆腐,たまご,ツナルーク,かつおぶし	にがうり,にんじん,干しいたけ	塩,しょうゆ,本みりん	24.9 g	小魚
	副菜	イナムドウチ(おきなわみそ汁) 冷凍パイ 牛乳	こんにゃく,じゃがいも,ねりごま	ぶた肉,油あげ,麦みそ 牛乳	たまねぎ,にんじん,ねぎ パイ	かつおだし,中華スープ	17.5 g 2.2 g	緑黄色野菜
6 水	主食	ごはん	米				632 kcal	
	主菜	かつおのメンチカツ	米油 パン粉	かつお	たまねぎ,キャベツ,ごぼう,にんじん		22.7 g	豆
	副菜	ごまあえ とうにゅうみそ汁 牛乳	いりごま,ごま,三温糖 じゃがいも	生揚げ,豆にゅう,麦みそ 牛乳	こまつな,もやし,にんじん キャベツ,たまねぎ,ぶなしめじ,にんじん,ねぎ	しょうゆ 煮干しだし	20.4 g 1.9 g	果物
7 木	主食	パン	パン				613 kcal	
	主菜	星ハンバーグのケチャップソース	三温糖	とり肉,ぶた肉	トマト,たまねぎ,にんにく,しょうが	ケチャップ,ウスターソース	26.2 g	米
	副菜	なつやすいため うおそうめんの七夕スープ	米油 七夕こんだて	ベーコン 魚ソーメン,とり肉	キャベツ,たまねぎ,コーン,赤ピーマン なす,にんじん,オクラ,ほうれんそう,干しいたけ	塩,こしょう コンソメ,しょうゆ,塩	20.4 g 2.9 g	魚介
		七夕3色ゼリー 牛乳	ゼリー	牛乳				
8 金	主食	ごはん	米				601 kcal	
	主菜	なす入りマーボーどうふ	米油,三温糖,ごま油,かたくり粉	ぶたミンチ,とりひき肉,豆腐,赤みそ	たまねぎ,にんじん,なす,干しいたけ,にら,しょうが,にんにく	しょうゆ,中華スープ,酒,トウバンジャン	24.1 g	卵
	副菜	ごまずあえ 牛乳	ごま,三温糖	とりささみ 牛乳	だいこん,にんじん,きゅうり	しょうゆ,酢	18.6 g 1.6 g	いも

日曜日	主食 主菜 副菜	こんだてめい	おもにエネルギーのもとになる 黄色の食品	おもに体をつくるもとになる 赤色の食品	おもに体の調子を整える 緑色の食品	そのほかの 食品	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
11月	主食	パン ブルーベリージャム	パン ジャム				646 kcal	魚介 種実
	主菜	とりにくのラタトゥイユに	オリーブ油	とり肉, 白いんげんまめ	たまねぎ, にんじん, ツッキーニ, トマト, セロリー, パセリ, にんにく	白ワイン, 塩, こしょう	25.8 g	
	副菜	かぼちゃポタージュ 牛乳	じゃがいも, バター, 小麦粉	ベーコン, 牛乳, 生クリーム	かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ	コンソメ, 塩, こしょう	24.8 g 2.1 g	
12火	主食	ごはん	米				627 kcal	卵 海藻
	主菜	えびのチリソース	米油, 三温糖, ごま油	えび, 生揚げ, とり肉	たまねぎ, 白ねぎ, にんにく, しょうが	ケチャップ, しょうゆ, トウバンジャン	24.7 g	
	副菜	水ぎょうざのスープ 牛乳	小麦粉	ぶた肉	にんじん, キャベツ, もやし, こまつな, 干しいたけ, しょうが, ねぎ	中華スープ, しょうゆ, 塩, こしょう	19.9 g 2.2 g	
13水	主食	ごはん	米				592 kcal	小魚 緑黄色野菜
	主菜	ぶた肉のうめきのこいため	米油, ごま, 三温糖	ぶた肉	ぶなしめじ, ねりうめ	酒, 本みりん, 塩, こしょう	25.6 g	
	副菜	きゅうりのピリからあえ かきたま汁 牛乳	ごま油	たまご, 豆腐 牛乳	だいこん, きゅうり たまねぎ, モロヘイヤ, にんじん, えのきたけ	しょうゆ, 酢, 塩, とうがらし 昆布/かつおだし, しょうゆ, 塩, しょうゆ	19.5 g 1.6 g	
14木	主食	パン	パン				600 kcal	米 果物
	主菜	なつやさいジャージャーめん	焼きそばめん, 米油, 三温糖	ぶたミンチ, 水煮大豆, 赤みそ	なす, たまねぎ, トマト, ピーマン, えだまめ, 干しいたけ, しょうが, にんにく	しょうゆ, 酒, トウバンジャン	24.3 g	
	副菜	ちゅうかさラダ 牛乳	いりごま, 三温糖, ごま油	しらすぼし	キャベツ, きゅうり, にんじん	酢, しょうゆ, 塩	22.2 g 2.9 g	
15金	主食	そばろごはん	米 米油, 三温糖	とり/ぶたミンチ, 水煮大豆, たまご	たまねぎ, さやいんげん	酒, しょうゆ, 本みりん	576 kcal 24.7 g	いも 乳製品
	主菜	すまし汁	ふ	豆腐, 油あげ, カットわかめ	だいこん, にんじん, えのきたけ, 干しいたけ, ねぎ	塩, しょうゆ, しょうゆ, かつおだし	18.3 g	
	副菜	牛乳		牛乳			1.3 g	
19火	主食	ごはん	米				658 kcal	魚介 種実
	主菜	なつやさいカレー	米油, カレールウ	ぎゅう肉, レンズまめ	かぼちゃ, にんじん, たまねぎ, なす, トマト, ピーマン, にんにく, しょうが	カレー粉, ケチャップ, 赤ワイン, ウスターソース	21.2 g	
	副菜	サマーフルーツポンチ 牛乳	白玉もち, サイダー, ナタデココ		すいか, 黄桃缶, みかん缶, ぶどう缶		17.5 g 1.5 g	
20水	主食	小わかめごはん	米	わかめ		塩	629 kcal	豆 小魚
	主菜	とり肉のさっぱり	三温糖, かたくり粉	とり肉	たまねぎ, えだまめ, にんにく, しょうが	しょうゆ, 酒, 本みりん, 酢	27.6 g	
	副菜	にこみうどん 牛乳	うどん, 三温糖	ぶた肉, ちくわ, 油あげ	干しいたけ, たまねぎ, にんじん, ほうれんそう	煮干しだし, しょうゆ, 酒	19.5 g 2.3 g	

夏休みの食生活

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりすると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

～元気に過ごすためのポイント～



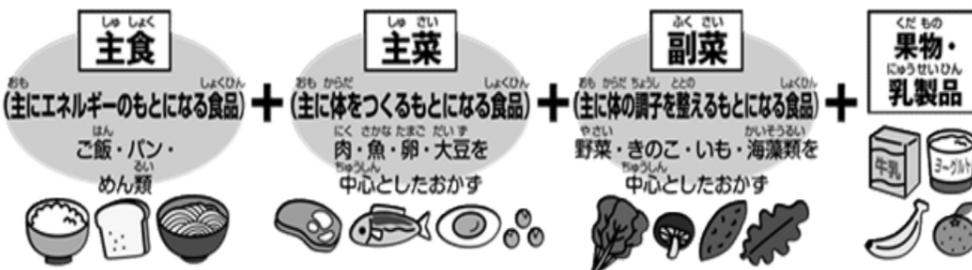
1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう!

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

コンビニで購入する場合(例)



カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。



つれるかな? 夏に美味しいお魚クイズ

海の中に、夏に美味しい5種類の魚が泳いでいます。つり人は、それぞれどんな魚をつりたいのかな? ヒントを読んで、つり糸の先と海の中の魚を線でつないで、つってみよう。

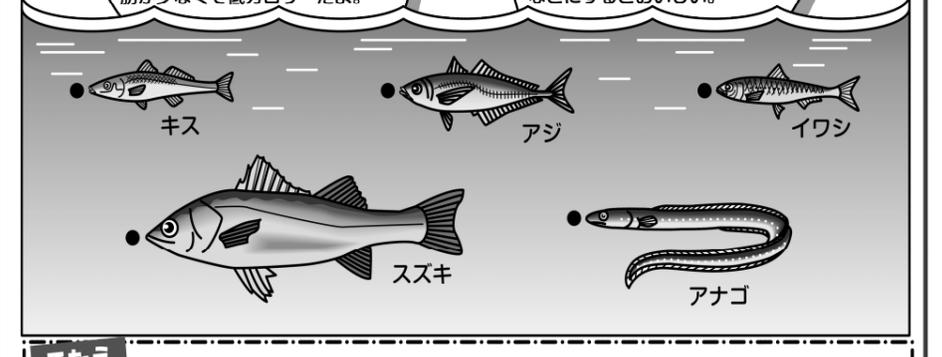
Q1 体に「ぜいご(ぜんど)」というかたいところがあるよ。日本では昔からさまざまな料理で食べられていて、干物にしてもおいしく食べられる。

Q2 たくさんの群れで泳ぐことで、敵から身を守っているよ。つり上げる時すぐに弱って腐りやすいので、漢字では、魚へんに「弱(よわい)」と書くんだ。身がやわらかくて、調理がしやすいよ。

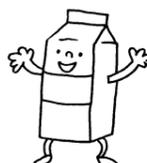
Q3 岸に近い海にいて、「海の女王」とも呼ばれる、つりに人気の魚だよ。真っ白な身で上品な味、天ぷらや刺し身にするのにおいしいよ。

Q4 成長するにつれて名前が変わる「出世魚」だけど、地域によっても名前が違う。和食にも洋食にも合う白身魚で、脂肪が少なく低カロリーだよ。

Q5 細長い体型をしていて、うろこがなくてヌルヌルしている。多くは浅い海底にいて、天ぷらやかば焼きなどにするとおいしい。



こたえ Q1-アジ Q2-イワシ Q3-キス Q4-スズキ Q5-アナゴ



はやね・はやおき・あさごはん 夏休みも毎日牛乳を飲もう!!