

スクールランチ

2022.8.22
岩国市立麻里布小学校

もうすぐ2学期がスタートします。夏休みの間の食生活はどうだったでしょうか？
まだまだ暑い日が続きますが、2学期からの勉強や行事などに充実して取り組む
とができるように、体調をしっかりと整えておきましょう。早寝・早起き・朝ごはんで
1日の生活リズムをつくりましょう。

★ 食生活チェック表 ★

夏休み中も規則正しい食生活ができていますか？
学校が始まるまでに、自分の生活リズムを整えて元気に登校できるようにしましょう！

日にち	8月23日 火	8月24日 水	8月25日 木	8月26日 金	8月27日 土
あさごはんを食べた					
ひる昼ごはん えいようバランスがとれた 3色ごはんを食べた					
しょくじ 食事のお手伝いできた					

3色ごはんとは・・・
赤・黄・みどりの食品がバランスよくそろったごはんのことです。



できたら色をぬりましょう！

おうちのひとといっしょにとりくんでみましょう！！
※提出の必要はありません。

8月28日 日	8月29日 月	8月30日 火	8月31日 水

給食で使用しなかった食品を載せています。毎食、主食・主菜・副菜をそろえよう！

9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 木	主食	せわりパン	パン				540 kcal	
	主菜	カレーはるさめサンド	はるさめ,米油	ぶた肉	キャベツ,にんじん,えだまめ,にんにく	ケチャップ,ウスターソース,カレー粉,コンソメ	22.5 g	米
	副菜	コーンスープ 牛乳	じゃがいも,米油	とり肉 牛乳	にんじん,たまねぎ,コーン,パセリ	酒,コンソメ,塩,こしょう	18.6 g 2.3 g	魚介
2 金	主食	ごはん	米				616 kcal	
	主菜	マーボー豆腐	三温糖,ごま油,かたくり粉	ぶたミンチ,とうふ,赤みそ	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,にら,しょうが,にんにく	しょうゆ,酒,塩,トウバンジャン	27.5 g	豆
	副菜	もやしとハムのちゅうかあえ 牛乳	ごま,ごま油,三温糖	ロースハム 牛乳	もやし,きゅうり	酢,しょうゆ,塩	20.6 g 1.7 g	海藻
5 月	主食	パン レーズンクリーム	パン	レーズンクリーム			641 kcal	
	主菜	白身魚とポテのケチャップあえ	じゃがいも,大豆油,三温糖	ホキ		ケチャップ,ウスターソース	28.4 g	卵
	副菜	とりとやさいのスープに 牛乳		とり肉,生あげ 牛乳	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,ブロッコリー	白ワイン,コンソメ,塩,こしょう	26.4 g 2.1 g	緑黄色野菜
6 火	主食	ごはん	米				592 kcal	
	主菜	ハヤシライス	米油,ハヤシルウ	ぎゅう肉	にんじん,たまねぎ,グリーンピース,ぶなしめじ,にんにく,しょうが	ケチャップ,デミグラスソース,赤ワイン	20.8 g	豆
	副菜	ぱりぱりサラダ 牛乳	三温糖,米油	パールめん,チキンハム 牛乳	だいこん,きゅうり,にんじん	塩,こしょう,酢,しょうゆ	17.5 g 1.8 g	いも
7 水	主食	ごはん わかめふりかけ	米	ふりかけ(かつお節,わかめ,のり)			589 kcal	
	主菜	とり肉ととうがんのさっぱり	米油,三温糖,かたくり粉	とり肉	とうがん,えだまめ,にんにく,しょうが	しょうゆ,酒,本みりん,酢	25.0 g	魚介
	副菜	じゃがいものみそ汁 牛乳	じゃがいも	豆腐,油あげ,麦みそ 牛乳	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ねぎ	煮干しだし	18.3 g 1.8 g	果物
8 木	主食	パン	パン				599 kcal	
	主菜	チキンとマカロニのクリーム	マカロニ,米油,バター,小麦粉	ベーコン,とり肉,牛乳	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,ぶなしめじ	白ワイン,コンソメ,塩,こしょう	26.9 g	卵
	副菜	かいそうサラダ ぶどう 牛乳	三温糖,ごま油	ツナ,かいそうミックス 牛乳	キャベツ,きゅうり ぶどう	しょうゆ,酢,からし	20.4 g 2.4 g	種実
9 金	主食	いなりずし	いなりずし				552 kcal	
	主菜	つきみうどん	うどん	うずら卵,とり肉,ちくわ	干しいたけ,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,ねぎ	かつおだし,しょうゆ,酒,塩	20.9 g	魚介
	副菜	ごまあえ おつきみだんご(さつまいもあん)	ごま,三温糖 月見だんご	牛乳	キャベツ,こまつな,にんじん	しょうゆ	17.9 g 2.5 g	乳製品
12 月	主食	パン	パン				640 kcal	
	主菜	なすのミートグラタン風	マカロニ	牛ひき肉,ぶたミンチ,粉チーズ	たまねぎ,なす	ケチャップ,デミグラスソース,赤ワイン,コンソメ	28.7 g	卵
	副菜	豆とやさいのスープ れいとうみかん 牛乳	じゃがいも	とり肉,白いんげんまめ,水煮大豆 牛乳	にんじん,キャベツ,セロリー みかん	コンソメ,しょうゆ,塩,こしょう	21.0 g 2.7 g	緑黄色野菜
13 火	主食	ごはん	米				547 kcal	
	主菜	さんまのゆずみそに		さんまゆずみそ煮			22.2 g	乳製品
	副菜	のりあえ さといものすまし汁 牛乳	いりごま,三温糖 さといも	焼きのり とうふ,油あげ,わかめ 牛乳	キャベツ,こまつな,もやし だいこん,にんじん,えのきたけ,ねぎ	しょうゆ 塩,しょうゆ,かつおだし	16.0 g 1.3 g	果物

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杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量	家庭で とりたい 食品
14 水	主食	とうもろこしごはん	米		コーン	塩	616 kcal	小魚 種実
	主菜	とんとんれんこん	大豆油,三温糖,ごま,米粉	ぶた肉	れんこん,にんじん,えだまめ, にんにく	塩,こしょう,しょう ゆ,本みりん,酒	22.9 g	
	副菜	そうめん汁	そうめん	とり肉,油あげ	だいこん,にんじん,こまつな, 干しいたけ,ねぎ	しょうゆ,本みりん, かつおだし	22.0 g	
		牛乳		牛乳			2.1 g	
15 木	主食	こくとうパン	パン,黒砂糖				688 kcal	いも 緑黄色 野菜
	主菜	チャーシューめん	ちゅうかめん,ごま油,ごま	やき豚	きくらげ,キャベツ,にんじん, もやし,こまつな	中華スープ,しょう ゆ,塩,こしょう	24.9 g	
	副菜	ひじきとツナのサラダ	三温糖,米油	ツナ,干ひじき	きゅうり,にんじん,コーン	塩,こしょう,酢,しょ うゆ	23.2 g	
		れいとうヨーグルト 牛乳		ヨーグルト 牛乳			3.0 g	
16 金	主食	ごはん 手作りうめふりかけ	米 ごま	しそ入わかめ,かつおぶし	ねりうめ		615 kcal	魚介 果物
	主菜	おびひろ揚げにくじゃが	じゃがいも,大豆油,米油,三 温糖	ぶた肉	たまねぎ,さやいんげん	しょうゆ,酒,本みり ん	23.6 g	
	副菜	とうがんとおふのみそ汁	ふ	とうふ,油あげ,麦みそ	とうがん,えのきたけ,にんじん,ねぎ	煮干しだし	18.2 g	
		牛乳		牛乳			1.8 g	
20 火	主食	ごはん	米				582 kcal	卵 小魚
	主菜	ぶたどんのぐ	しらたき,米油,三温糖,かた くり粉	ぶた肉,ちくわ	たまねぎ,にんじん,ねぎ,干しい たけ,しょうが	しょうゆ,酒,本みり ん,塩	22.3 g	
	副菜	れんこんごまマヨあえ	ごま,三温糖,ノリ,マヨネーズ	とりささみ	れんこん,きゅうり,コーン	しょうゆ	16.3 g	
		牛乳		牛乳			1.5 g	
21 水	主食	ごはん	米				588 kcal	いも 豆類
	主菜	いかとかぼちゃのあまからがらめ	大豆油,三温糖	いか	かぼちゃ	しょうゆ,本みりん,酒	22.0 g	
	副菜	さっぱりきゅうり	ごま油,ごま,三温糖	塩こんぶ	きゅうり,キャベツ	塩,しょうゆ	18.0 g	
		けんちん汁 牛乳	こんにゃく	生あげ 牛乳	だいこん,にんじん,たまねぎ, こまつな,干しいたけ	塩,しょうゆ,本みり ん,かつおだし	1.7 g	
22 木	主食	きなこあげパン	パン,米油,上白糖	きな粉		塩	644 kcal	米 海藻
	主菜	和風きのこスパゲティ	スパゲティ,オリーブ油	ぶた肉	たまねぎ,にんじん,エリンギ,ぶなしめ じ,しいたけ,ほうれんそう,にんにく	白ワイン,塩,こしょう, コンソメ,しょうゆ	25.9 g	
	副菜	りんごのサラダ	米油,三温糖	白いんげんまめ	キャベツ,きゅうり,りんご	酢,しょうゆ,塩,こ しょう	22.6 g	
		牛乳		牛乳			2.1 g	
26 月	主食	パン イチゴジャム	パン イチゴジャム				667 kcal	魚介 海藻
	主菜	ぶたのマスタードいため	米油,三温糖	ぶた肉	キャベツ,にんじん,ピーマン	しょうゆ,酒,粒マス タード	28.8 g	
	副菜	ポテトクリームスープ	じゃがいも,バター小麦粉, 米油	とり肉,牛乳,白花豆ペース ト	にんじん,たまねぎ,コーン,パセリ	コンソメ,塩,こしょう	24.8 g	
		牛乳		牛乳			2.2 g	
27 火	主食	セルフケチャップごはん	米 米油,三温糖	とり肉	にんじん,たまねぎ,トマト,パセリ, ぶなしめじ,にんにく	ケチャップ,ウスターソース, 赤ワイン,コンソメ,塩,こ しょう	600 kcal	豆 果物
	主菜	オムレツ		オムレツ			23.0 g	
	副菜	コンソメスープ	じゃがいも,オリーブ油	ぶた肉	キャベツ,セロリー,さやいんげん	白ワイン,コンソメ, 塩,こしょう	19.5 g	
		牛乳		牛乳			2.0 g	
28 水	主食	ごはん	米				578 kcal	魚介 乳製品
	主菜	けんちん汁 山口の郷土料理	こんにゃく,米油,三温糖	とり肉,豆腐,油あげ	だいこん,にんじん,干しいたけ	しょうゆ,酒,本みり ん,かつおだし	23.2 g	
	副菜	しらすとやさいのあまずあえ	ごま,三温糖	しらす干し	たくあん,こまつな,きゅうり, キャベツ	しょうゆ,酢	17.1 g	
		ミニみかんゼリー 牛乳	みかんゼリー	牛乳			1.3 g	
29 木	主食	しょくパン	パン				593 kcal	豆 果物
	主菜	サーモンメンチカツ	大豆油	鮭メンチカツ			23.1 g	
	副菜	つけあわせサラダ	三温糖,米油		キャベツ,きゅうり	塩,こしょう,酢,しょ うゆ	22.5 g	
		むぎのスープ 牛乳	押し麦,じゃがいも,米油	とり肉 牛乳	たまねぎ,にんじん,コーン, ほうれんそう	白ワイン,コンソメ, しょうゆ,塩,こしょう	2.5 g	
30 金	主食	ごはん	米				649 kcal	卵 小魚
	主菜	チキンカレー	じゃがいも,米油,カレール ウ	とり肉,レンズまめ	にんじん,たまねぎ,ほうれんそう, 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	20.4 g	
	副菜	あきのフルーツポンチ	マスカットゼリー,サイダー		ぶどう,なし,みかん缶		17.7 g	
		牛乳		牛乳			1.5 g	

もっと! 野菜を食べよう

8月31日は数字のゴロ合わせから野菜の日となっています。毎食の食事で野菜を摂ることを心がけていますか?意識して摂らないと不足してしまいます。特に朝ご飯に野菜を食べる人が少なく、朝ご飯に野菜を食べていない人は、1日に必要な量に足りなくなってしまう。一日にもう一皿、野菜料理を増やすとよいですね。



火を通した野菜
(ゆでる・煮る・炒める)
片手に山盛り



生の野菜
両手に山盛り

1回の食事でこのくらいの量を
食べましょう!

1皿分 = = = = = = =

2皿分 = = =

組み合わせで1日に5~6皿を目安に食べましょう

資料:厚生労働省HP

オススメ!! 給食レシピ

★ とり肉と冬瓜のさっぱり煮 ★

材料(4人分)

- ・とりもも肉・・・200g
- ・とうがん・・・100g
- ・むぎ枝豆・・・20g
- ・おろしにんにく・・・1g
- ・おろししょうが・・・1g
- ・サラダ油・・・適量
- ・さとう・・・小さじ1
- ・しょうゆ・・・小さじ2
- ・酒・・・小さじ1
- ・酢・・・小さじ2
- ・みりん・・・小さじ1

作り方

- ① 油でとり肉を炒める。
- ② とうがんは一口大に切っておき、合わせて炒める。
- ③ 調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ 合わせ調味料を入れ、しばらく煮る。
- ⑤ さいごに彩りに枝豆を入れて完成!!



給食のおすすめ
メニューを紹介します。
ぜひお試しください!

子どもが1日に食べたい野菜の量:240g~300g (大人は350g以上/日)

夏野菜なのに冬瓜(とうがん)?!



名前の由来は、夏にとれますが、ずいずいところにおいておけば、冬まで食べられることからきています。ラグビーボールよりひとまわり大きいくらいの形で、皮はみどり色、中は白い色をしています。皮は厚くむき、種をとります。熱を加えずと、とうめいで、トロリ... スイカ(西瓜)や、きゅうり(胡瓜)のなかまです。

中華風のアんかけやスープ、和風のすまし汁、みそ汁など...
いろいろな料理でたのしめます♪

◎ お酢を効かせると、さっぱりとして食べやすくなります!!