

スクールランチ

2022.9.29
岩国市立麻里布小学校

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋と言われるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋と言われるように今が旬のさつまいも、くり、きのこ類などおいしい食べ物がたくさんあります。給食の献立の中にも秋の食材がたくさん！！秋の美りに感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています※1。これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t※2）の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることになります。10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けて取り組んでみませんか。

※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」
※2：国連 WFPによる食料支援量

食品ロス削減 3つのコツ

1 買い過ぎない

家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。

2 作り過ぎない

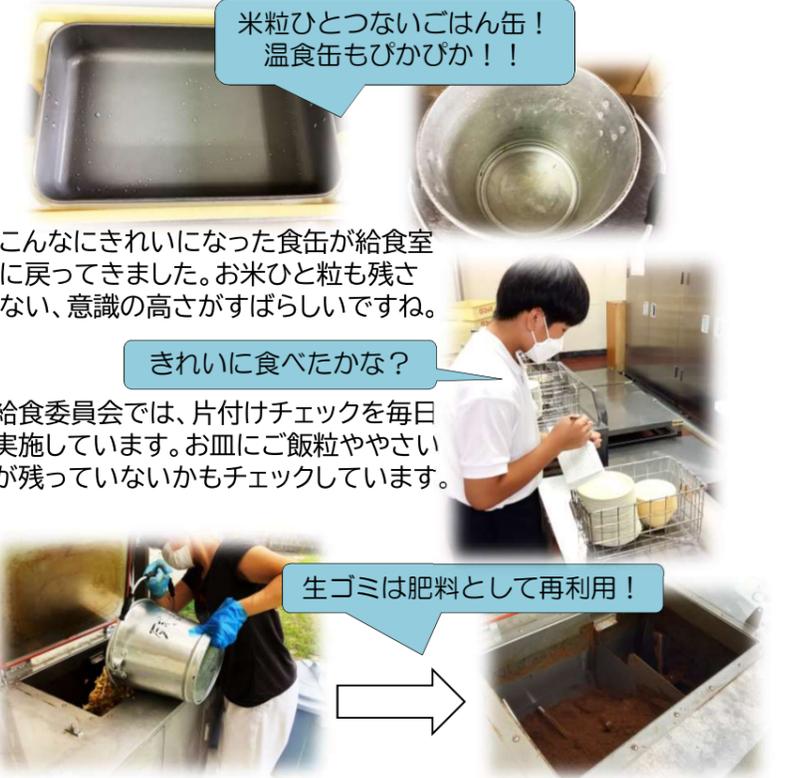
家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。

3 食べ残さない

作った料理は早めに食べ切りましょう。

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和3年度版）

麻里布小で見つけた食品ロス削減の取組！！



こんなにきれいになった食缶が給食室に戻ってきました。お米ひと粒も残さない、意識の高さがすばらしいですね。

きれいに食べたかな？

給食委員会では、片付けチェックを毎日実施しています。お皿にご飯粒ややさいが残っていないかもチェックしています。

生ゴミは肥料として再利用！

食べ残しや調理くず（だしがら等）は、生ゴミ処理機にかけます。その後肥料として再利用しています。参観日の際などに家庭用にも配布しています。

麻里布小の残食量はどのくらいあるの？



1学期に比べ、残食の量は減っています！魚の献立やあまり食べ慣れていない食材が出た日は、食べるのが遅くなったり、食べ残しが多くなる傾向があります。苦手なものも後一口チャレンジする、ご飯を残さず食べる・・・ひとりひとりが少し意識し、気をつけることで給食の食品ロスを減らすことができそうですね！

みんなで”もったいない”をへらそう！

10月 予定献立

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。

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	家庭で とりたい 食品
3月	主食	パン ブルーベリーマーガリン	パン ブルーベリーマーガリン				588 kcal	米 魚介
	主菜	ミネストローネ	マカロニ、じゃがいも、三温糖	ぶた肉、大豆水煮	にんじん、キャベツ、たまねぎ、セロリ、トマト缶、パセリ、にんにく	チキンスープ、赤ワイン、ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう	23.9 g	
	副菜	カリカリじゃこサラダ 牛乳	ごま油、ごま、米油、三温糖	しらす干し 牛乳	キャベツ、きゅうり、たくあん	酢、しょうゆ、塩、こしょう	21.7 g 2.6 g	
4火	主食	ごはん	米				599 kcal	豆 海藻
	主菜	あじのゆずきちふうみあげ	大豆油、三温糖、かたくり粉	あじ	レモン果汁	しょうゆ、酢	24.2 g	
	副菜	キャベツのうめおかかあえ さつまいものみそ汁 牛乳	三温糖 さつまいも	かつおぶし 豆腐、麦みそ 牛乳	キャベツ、こまつな、にんじん、ねりうめ たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ	しょうゆ 煮干しだし	15.5 g 1.9 g	
5水	主食	ごはん	米				622 kcal	卵 緑黄色野菜
	主菜	マーボー豆腐	三温糖、ごま油、かたくり粉、米油	ぶたミンチ、豆腐、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	27.3 g	
	副菜	糸カマとキャベツのごますあえ 牛乳	ごま、三温糖	糸かまぼこ(たら、でん粉) 牛乳	キャベツ、きゅうり	酢、しょうゆ	20.5 g 1.5 g	
6木	主食	たてわりパン	パン				567 kcal	豆 果物
	主菜	ケチャップウインナー		チキンウインナー(鶏肉、でんぷん、香辛料)		ケチャップ	25.2 g	
	副菜	ポイルキャベツ むぎとやさいのスープ 牛乳	むぎ、じゃがいも、米油	とりにく 牛乳	キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん、コーン、ほうれんそう	塩 白ワイン、コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう	20.6 g 2.6 g	
7金	主食	ごはん	米				591 kcal	魚介 乳製品
	主菜	ちくぜんに	さといも、こんにゃく、米油、三温糖	とり肉、生揚げ	れんこん、にんじん、ごぼう、さやいんげん、干しいたけ	しょうゆ、酒、本みりん	23.1 g	
	副菜	ながいもとたまごのどろろ汁 牛乳	ながいも	たまご、カットわかめ、白みそ 牛乳	はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、煮干しだし	17.0 g 1.3 g	
11火	主食 主菜	れんこんチャーハン	米、ごま油、三温糖	とりひき肉	れんこん、こまつな、にんにく	中華スープ、しょうゆ、本みりん、塩、こしょう	553 kcal 22.5 g	卵 種実
	副菜	きゅうりのちゅうかづけ	ごま油	ロースハム	だいこん、きゅうり	しょうゆ、酢、塩、とうがらし	17.4 g	
		にくワンタンスープ 牛乳	肉わんたん	ぶた肉、生揚げ 牛乳	キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ	中華スープ、しょうゆ、塩、こしょう	2.6 g	
12水	主食	ごはん	米				601 kcal	豆 乳製品
	主菜	ししゃもフライ	6年生 給食なし かみかみこんだて 米油	ししゃもフライ(ししゃも、パン粉、小麦粉)			22.5 g	
	副菜	ちくわとだいこんのすのもの ごまとうにゅうみそ汁 牛乳	三温糖 じゃがいも、ねりごま	ちくわ 豆腐、油あげ、豆にゅう、麦みそ 牛乳	だいこん、にんじん、きゅうり たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、ねぎ、こまつな	しょうゆ、酢、塩 煮干しだし	18.6 g 2.2 g	

13 木	主食	小パン	パン				567 kcal	いも 緑黄色 野菜
	主菜	カレーうどん	うどん, カレールウ	油あげ, とり肉	干しいたけ, たまねぎ, にんじん, 白ねぎ	かつおだし, しょうゆ, カレー粉, 酒, 本みりん	22.2 g	
	副菜	フルーツサラダ	米油		キャベツ, きゅうり, りんご, なし	酢, 塩, こしょう	21.0 g	
14 金	主食	ごはん	米				570 kcal	魚介 果物
	主菜	すきやきに	しらたき, ふ, 米油, 三温糖	ぎゅう肉, 焼き豆腐	ごぼう, にんじん, はくさい, たまねぎ, 白ねぎ	しょうゆ, 酒, 本みりん	23.2 g	
	副菜	きりぼしだいこんのゆずきちあえ	いりごま, 三温糖		切干しだいこん, きゅうり, にんじん, ゆずきち果汁	酢, しょうゆ, 塩	16.3 g	
17 月	主食	パン	パン				607 kcal	米 種実
	主菜	あきのみかくシチュー	さつまいも, 米油, 有塩バター, 小麦粉	ベーコン, サケ, 牛乳, 生クリーム	たまねぎ, にんじん, れんこん, ほうれんそう, ぶなしめじ	チキンスープ, 白ワイン, コンソメ, 塩, こしょう	24.2 g	
	副菜	ぱりぱりサラダ	三温糖, 米油	パールめん(海藻), チキンハム	だいこん, きゅうり, にんじん	塩, こしょう, 酢, しょうゆ	22.9 g	
18 火	主食	ごはん	米				580 kcal	卵 果物
	主菜	あきのごもくあなかけごはんの具	くり	とり肉, 油あげ	ごぼう, にんじん, まいたけ, しいたけ, さやいんげん	かつおだし, 本みりん, 塩, しょうゆ	23.6 g	
	副菜	まめとん汁	じゃがいも	ぶた肉, 白花豆, 豆腐, 麦みそ	はくさい, にんじん, こまつな, ねぎ	かつおだし	16.2 g	
19 水	主食	ごはん	米				637 kcal	魚介 緑黄色 野菜
	主菜	チキンいもごぼう	さつまいも, かたくり粉, 米油, 三温糖	とり肉	ごぼう, えだまめ	しょうゆ, 本みりん, 酒	21.5 g	
	副菜	くきわかめあえ		くきわかめ佃煮(わかめ, 水飴, ごま)	キャベツ, きゅうり	しょうゆ	21.0 g	
20 木	主食	小パン	パン				584 kcal	いも 小魚
	主菜	ウインナースパゲティ	スパゲティ, 米油, 三温糖	ウインナー(鶏肉, でんぱん, 香辛料), ぶたミンチ	たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, ピーマン, にんにく	こしょう, コンソメ, ガチャップ, ウスターソース	23.9 g	
	副菜	ひじきとチーズのサラダ	米油, 三温糖	チーズ, 干ひじき	キャベツ, きゅうり, にんじん	酢, 塩, こしょう	18.0 g	
21 金	主食	ごはん	米				608 kcal	豆類 海藻
	主菜	さんまかぼすレモンに		さんまかぼすレモン煮(さんま, かぼす, レモン, 砂糖, でんぱん)			23.0 g	
	副菜	はくさいのおかかあえ	三温糖	かつおぶし	はくさい, こまつな, もやし	しょうゆ, 酢	20.9 g	
24 月	主食	パン	パン				599 kcal	米 緑黄色 野菜
	主菜	とりとやさいのスープに	じゃがいも	とり肉	たまねぎ, キャベツ, 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	23.7 g	
	副菜	れんこんマヨサラダ	ノンエッグマヨネーズ	ツナ, 白いんげん豆	れんこん, きゅうり, コーン	塩, こしょう, 酢	20.1 g	
25 火	主食	ごはん	米				583 kcal	いも 卵
	主菜	はっぼうさい	ごま油, かたくり粉	ぶた肉, いか, むきえび, 蒸し かまぼこ	にんじん, キャベツ, たまねぎ, たけのこ水煮, チンゲンツァイ, しょう	中華スープ, しょうゆ, 塩, こしょう, 酒	24.1 g	
	副菜	バンサンスー	はるさめ, 三温糖, ごま油, ごま	チキンフレーク水煮	きゅうり, もやし, にんじん	しょうゆ, 酢	13.8 g	
26 水	主食	ごはん	米				643 kcal	魚介 果物
	主菜	あきやさいカレー	さつまいも, 米油, カレールウ	とり肉, 白花豆	にんじん, たまねぎ, なす, エリンギ, ほうれんそう, にんにく, しょうが	カレー粉, ガチャップ, 赤ワイン, ウスターソース	22.3 g	
	副菜	かいそうサラダ	三温糖, ごま油	ツナ, かいそうミックス	キャベツ, きゅうり	しょうゆ, 酢, からし	19.4 g	
27 木	主食	こくとうパン	パン, 黒砂糖				628 kcal	いも 乳製品
	主菜	手作りにくだんごスープ	パン粉	豆腐, とりひき肉	キャベツ, たまねぎ, にんじん, ほうれんそう, ぶなしめじ	塩, こしょう, コンソメ, しょうゆ, こしょう	23.1 g	
	副菜	洋風うのはな	ノンエッグマヨネーズ, 三温糖	ぶた肉, おから	ごぼう, にんじん, いんげん	塩, しょうゆ	24.0 g	
28 金	主食	ごはん 手作りさけふりかけ	米	しそわかめ, さけフレーク, しらす干し			612 kcal	豆 果物
	主菜	ぶたのごましょうゆいため	ごま油, 三温糖, ごま	ぶた肉	たまねぎ, にんじん	しょうゆ, 酒	24.6 g	
	副菜	おじゃがもちみそ汁	おじゃがもち(じゃがいも, でんぱん)	豆腐, 麦みそ	だいこん, はくさい, えのきたけ, にんじん, こまつな	煮干しだし	18.2 g	
31 月	主食	パン	米				586 kcal	卵 小魚
	主菜	ハロウィンハンバーグ	三温糖	ハンバーグ		ガチャップ, ウスターソース	25.1 g	
	副菜	コールスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ	チキンハム	キャベツ, きゅうり, コーン	酢, 塩, こしょう	22.3 g	
		ABCスープ	マカロニ	とり肉, 白いんげん豆	にんじん, たまねぎ, だいこん, さやいんげん	コンソメ, 塩, こしょう	2.5 g	

オススメ!! 給食レシピ

★ 洋風うのはな ★ 27日の献立より

材料(4人分)

・ぶたひき肉…50g
 ・酒……………小さじ1
 ・さとう…小さじ1
 ・しょうゆ…小さじ1
 ・おから……………50g
 ・ごぼう……………30g
 ・にんじん…25g
 ・いんげん…20g
 ・さとう……………小さじ2
 ・しょうゆ……………小さじ1
 ・塩……………少々
 ・マヨネーズ…大さじ3

作り方

- ① ひき肉を炒め、下味をつける。
- ② ごぼう、にんじん、いんげんの順に炒める。
- ③ おからを入れて炒める。
※水分が少なければ、水を足す。
- ④ 調味料を入れ、味がなじめば完成。

◎ あまり食べ慣れないおから…卵の花を食べやすくアレンジしてみました!

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!



山口茶をいただきました!



山口県農業協同組合 宇部緑茶センターより 宇部市小野地区で作られている「山口茶」を無償で全児童数分いただきました。山口茶の魅力について書かれたチラシも合わせて配布しますので、ご家庭でお楽しみください。9月に配布するものは1番茶です。10月には2番茶も配布予定です。1番茶と2番茶の違いを味わってみてくださいね。