

スクールランチ

2022.10.28
岩国市立麻里布小学校

11月に入り、朝夕の気温が一段と低くなってきました。かぜをひかないための丈夫な体を作るためには、毎日の食事がとても大切です。冬の訪れに備えて、いろいろな食材をバランスよくとりましょう。

和食の4つの特徴

1 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重

2 健康的な食生活を支える栄養バランス

3 自然の美しさや季節の移ろいの表現

4 正月などの年中行事との密接な関わり

和食の魅力とは？

和食は、平成25年に「ユネスコ無形文化遺産」に登録され、11月24日は「いいにほんしょく」で「和食の日」と制定されました。国際交流が広まる中、食に関しても様々な文化が混在してきています。日本の食文化である「和食」のよさについて考えるきっかけとなり、和食っていいな！と思えるように給食でも和食献立を工夫しながら積極的に取り入れていきたいと思えます。

和食に欠かせない「だし」

だしの「うま味」は、日本の科学者が昆布のだしから発見し、名付けた味です。甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本の味のひとつとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」(ウマミ)と表現します。

だしを取ると、うす味でもおいしい♪



給食でもいりこ、かつお節、昆布などからじっくりとだしをとっています！

やまぐちけん きょうどりょうり

山口県の郷土料理しっちょる？

郷土料理とは、人々の間で受け継がれ、地域に定着した料理のことを言います。山口県は豊かな自然にはぐくまれ、多くの食材に恵まれていまっています。わたしたちも山口県の郷土料理を受け継いでいきたいですね。

22日の給食に登場します

<p>～けんちょう～</p> <p>大根など旬の野菜と豆腐を炒めたものです。大鍋でたくさん作って作りおきをし、温めなおすことに味がなじんでおいしくなります。</p>	<p>～茶がゆ～</p> <p>お米をよく煮出したお茶で炊いて作ります。地域によって、番茶や豆茶、ほうじ茶などのお茶を使います。</p>	<p>～おひら～大平～</p> <p>れんこんや里いもなどの新鮮な季節の野菜や、高野豆腐、鶏肉などのたくさんの具材が入った汁気の多い煮物です。</p>
<p>～くじらの南蛮煮～</p> <p>鯨と野菜を味噌で煮込んで作ります。昔ながらの南蛮煮には、鯨の赤身の肉だけでなく、皮の部分も入っています。</p>	<p>～いとこ煮～</p> <p>甘く煮た小豆と白玉団子が入った料理です。山口県内の各地で作られていますが、地域によって具材が変わります。</p>	<p>～ちしゃなます～</p> <p>ちしゃの葉を手でちぎって三杯酢や酢みそで和えた料理です。ちりめんじゃこやいりこ、あぶつたサバを入れる地域もあります。</p>

いくつ食べたことがあるかな？

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。

11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 火	主食	わかめごはん(小)	米	わかめ			625 kcal	
	主菜	きつねうどん(うどん・もちいなり)	うどん,もち米,三温糖	とり肉,あぶらあげ	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,塩,酒,本みりん	22.7 g	たまご
	副菜	ツナやさしいため 牛乳	米油	ツナ 牛乳	キャベツ,にんじん,もやし	しょうゆ,本みりん 塩,こしょう,コンソメ	15.7 g 2.3 g	いも類
2 水	主食	ごはん	米				632 kcal	
	主菜	どさんこなべ	じゃがいも	ぶた肉,サケ,豆腐,白みそ,麦みそ	たまねぎ,キャベツ,にんじん,コーン,白ねぎ	煮干しだし,本みりん	23.9 g	豆
	副菜	ラーメンサラダ メロンゼリー 牛乳	1年生 給食なし メロンゼリー	ラーメン,ノンエッグマヨネーズ,ごま 牛乳	ポークハム 牛乳	きゅうり,もやし,にんじん	17.3 g 1.4 g	海藻
4 金	主食	ごはん	米				606 kcal	
	主菜	なまあげのそぼろあん	米油,三温糖,かたくり粉	とりひき肉,生揚げ	たまねぎ,にんじん,えだまめ,干しいたけ,しょうが	しょうゆ,酒,本みりん	24.0 g	乳製品
	副菜	とうにゅうみそしる だいずふりかけ 牛乳	だいずのへんしん こんだて	さつまいも 大豆ふりかけ 牛乳	油あげ,豆にゅう,麦みそ	たまねぎ,はくさい,にんじん,ねぎ 煮干しだし	18.0 g 1.8 g	緑黄色野菜
7 月	主食	たてわりパン	パン				564 kcal	
	主菜	ウインナーのケチャップあえ		チキンウインナー		ケチャップ	25.5 g	豆
	副菜	ボイルキャベツ むぎとやさいのスープ 牛乳	麦,じゃがいも,米油	とり肉 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	20.8 g 2.6 g	果物
8 火	主食	ごはん	米				597 kcal	
	主菜	おでん	かみかみメニュー	さといも,こんにゃく,三温糖	とり肉,生揚げ,うずら卵,さつまいも,こんぶ	にんじん,だいこん	25.4 g	魚介
	副菜	ゆずのかおりあえ いりこのごまからめ 牛乳	三温糖 いりごま,米油,三温糖	とりささみ かえりいりこ 牛乳	はくさい,こまつな,ゆず	かつおだし,しょうゆ,酒,本みりん しょうゆ,酢,塩 しょうゆ,本みりん	18.1 g 1.6 g	緑黄色野菜
9 水	主食	ごはん	米				717 kcal	
	主菜	マーボーだいこん	三温糖,ごま油,かたくり粉	ぶたミンチ,豆腐,赤みそ	だいこん,にんじん,たまねぎ,干しいたけ,ねぎ,しょうが,にんにく	しょうゆ,酒,塩,トウバンジャン	24.3 g	卵
	副菜	ちゅうかサラダ あげはるまき 牛乳	じゃがいも,ごま,ごま油,三温糖 大豆油	ロースハム はるまき 牛乳	もやし,きゅうり	酢,しょうゆ,塩	27.5 g 2.0 g	緑黄色野菜
10 木	主食	パン マーシャルビーンズ	パン マーシャルビーンズ				612 kcal	
	主菜	にんじんポタージュ	じゃがいも,米油,有塩バター,小麦粉	とり肉,牛乳	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,パセリ,にんじん	白ワイン,コンソメ,塩,こしょう	22.6 g	豆
	副菜	パインサラダ 牛乳	米油		キャベツ,きゅうり,パイン缶詰	酢,塩,こしょう	26.2 g 2.0 g	小魚
11 金	主食	ごはん	米				656 kcal	
	主菜	ぎゅうにくとときのこのチーズカレー	じゃがいも,米油,カレールウ	ぎゅう肉,チーズ,レンズ豆	にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ,えだまめ,にんにく,しょうが	カレー粉,ケチャップ,赤ワイン	24.2 g	卵
	副菜	かいそうサラダ 牛乳	三温糖,ごま油	糸かまぼこ,海藻ミックス 牛乳	キャベツ,だいこん	しょうゆ,酢,からし	21.0 g 2.2 g	緑黄色野菜

14月	主食	小パン 県産ぽんかんジャム	パン ぽんかんジャム				605 kcal	
	主菜	ごぼうのリゾット	米,有塩バター	とりに肉,粉チーズ	はくさい,ごぼう,にんじん,ほうれんそう,ぶなしめじ		24.8 g	米
	副菜	豚しゃぶサラダ	三温糖,ごま	ぶた肉,豆腐	キャベツ,だいこん,きゅうり,にんじん	コンソメ,塩,こしょう	20.3 g	魚介
15火	主菜	ごはん	米			しょうゆ,酢	2.1 g	
	主菜	チキンチキンれんこん	米粉,大豆油,三温糖	とりに肉	れんこん,えだまめ	しょうゆ,本みりん,酒	636 kcal	乳製品
	副菜	けんちん汁	3年生 給食なし こんにゃく,米油	豆腐,油揚げ	だいこん,にんじん,ごぼう,こまつな,干しいたけ	塩,しょうゆ,しょうゆ,かつおだし	24.4 g	種実
	副菜	県産りんごゼリー	牛乳 県産りんごゼリー	牛乳			18.2 g	種実
16水	主菜	まぜこみひじきごはん	米	干ひじき,とりに肉,油揚げ	にんじん,さやいんげん		584 kcal	
	主菜	とりつくねのもの	米油,三温糖	とりつくね,生揚げ	たまねぎ,にんじん,白ねぎ	しょうゆ,本みりん,酒	23.4 g	卵
	副菜	こまつなとしらすのあまずあえ	じゃがいも,三温糖	しらす干し	はくさい,こまつな,きゅうり	かつおだし,しょうゆ,酒,本みりん	17.1 g	果物
	副菜	牛乳		牛乳		酢,しょうゆ	2.0 g	
17木	主食	まるパンスライス	パン				594 kcal	
	主菜	県産すずきフライ	大豆油	すずきフライ			26.2 g	米
	副菜	岩国れんこんのタルタルあえ	三温糖,ノンエッグマヨネーズ	たまご	れんこん,キャベツ,こまつな	酢,しょうゆ	23.4 g	果物
18金	主菜	やさいのスープ	牛乳 じゃがいも	とりに肉,水煮大豆	たまねぎ,はくさい,にんじん,ほうれんそう,にんにく	白ワイン,コンソメ,しょうゆ,塩,こしょう	2.7 g	
	主菜	こんさいのおやこどん	米				654 kcal	
	主菜	ごま油,三温糖,かたくり粉		とりに肉,たまご	たまねぎ,だいこん,にんじん,れんこん,ごぼう,さやいんげん	しょうゆ,酒,本みりん	25.9 g	いも
22火	副菜	ほうれんそうのしらあえ	三温糖,ごま	干ひじき,豆腐,白みそ	はくさい,ほうれんそう,にんじん	しょうゆ,本みりん	18.9 g	小魚
	副菜	みかん	牛乳	牛乳	みかん		1.6 g	
	主菜	ごはん	米				621 kcal	
24木	主菜	おおひら	いわくにきょうど料理 こんにゃく,さといも,三温糖	とりに肉,生揚げ,高野豆腐	ごぼう,にんじん,れんこん,干しいたけ,きぬさや	かつおだし,昆布だし,しょうゆ,酒,本みりん	27.4 g	豆類
	主菜	さんまのうめに		さんま梅煮			18.3 g	果物
	副菜	ほうれんそうのいそあえ	牛乳 三温糖	焼きのり	牛乳	ほうれんそう,にんじん,もやし	しょうゆ	1.6 g
25金	主菜	アップルパン	パン		ドライアップル		648 kcal	
	主菜	もずくぞうすい	米	とりに肉,たまご,もずく	はくさい,にんじん,ねぎ	しょうゆ,酢	22.6 g	魚介
	副菜	そくせきづけ	三温糖		たくあん,きゅうり,キャベツ,こまつな	かつおだし,しょうゆ,酒,塩	19.7 g	緑黄色野菜
28月	副菜	だいがくいも	牛乳 さつまいも,大豆油,水あめ,上白糖,いりごま	牛乳		酢,しょうゆ	2.1 g	
	主菜	ごはん	米				629 kcal	
	主菜	さばたつたあげ	大豆油	さわら			24.9 g	卵
29火	副菜	だいこんなます	三温糖,ごま	ちくわ	だいこん,にんじん,きゅうり	しょうゆ,酢,塩	18.2 g	果物
	副菜	おかずみそしる	牛乳 さつまいも	とりに肉,豆腐,麦みそ	牛乳 たまねぎ,れんこん,ごぼう,にんじん,ねぎ,干しいたけ	煮干しだし	1.8 g	
	主菜	小こくとうパン	パン,黒砂糖				677 kcal	
30水	主菜	ペンネのミートスパゲティ	ペンネ,オリーブ油	牛ひき肉,ぶたひき肉	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,グリーンピース,トマト,にんにく	ケチャップ,赤ワイン,コンソメ,塩,こしょう	26.1 g	米
	副菜	しらすとわかめのサラダ	ごま,米油,三温糖	しらす干し,カッパわかめ	キャベツ,こまつな	酢,塩,こしょう	20.1 g	魚介
	副菜	牛乳		牛乳			2.5 g	
30水	主菜	ごはん	米				633 kcal	
	主菜	にくみそなっとう	米油,三温糖	納豆,水煮大豆,とりに肉,赤みそ	ねぎ	しょうゆ,酒,本みりん	26.1 g	乳製品
	副菜	はなっこりーのごまマヨあえ	ごま,ノンエッグマヨネーズ,三温糖	ポークハム	はなっこりー,キャベツ,にんじん	しょうゆ,酢	20.8 g	果物
30水	副菜	まめとんじる	牛乳 じゃがいも	ぶた肉,白花豆,豆腐,麦みそ	牛乳 はくさい,にんじん,こまつな,ねぎ	煮干しだし	1.9 g	
	主菜	ごはん	米				632 kcal	
	主菜	ユーリンチー(中華風とりのからあげ)	大豆油,ごま油,三温糖	とりに肉	ねぎ,しょうが	しょうゆ,酢	24.9 g	豆
30水	副菜	きりぼしだいこんのぴりからあえ	三温糖		切干しだいこん,キャベツ,にんじん,もやし	しょうゆ,酢,とうがらし	23.3 g	いも
	副菜	みぞれじる	牛乳	ぶた肉,油あげ	牛乳 だいこん,はくさい,えのきたけ,ごぼう,にんじん,ほうれんそう	中華スープ,酒,しょうゆ,塩,かつおだし,	1.5 g	

地場産週間 山口県産の食材を食べよう!

オススメ!! 給食レシピ

★ れんこんチャーハン ★10月11日献立より

材料(4人分)

- ・白ごはん・茶碗4杯分
- ・酒……………小さじ1
- ・とりに肉……………80g
- ・中華スープもと……………小さじ1
- ・れんこん……………100g
- ・さとう……………小さじ1
- ・こまつな……………30g
- ・塩こしょう……………少々
- ・おろしにんにく……………2g
- ・うす口しょうゆ……………大さじ1/2
- ・ごま油……………小さじ1
- ・みりん……………小さじ1/2



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!

◎ 給食では、炒めた具と白ご飯を混ぜご飯のようにして調理します。具を炒めた後に、冷ご飯を使って一緒に炒めてもおいしくできます。

給食では「地産地消」を推進しています!

給食で主に使う山口県産食材

- 米 パン(小麦) 牛乳
- とりに肉 ぶた肉 とうふ あぶらあげ 干しひじき しらすぼし
- 干しいたけ いんげん ほうれん草 こまつな れんこん
- はくさい きゅうり ねぎ だいこん みかん

※ 県産食材の一部はJAグループ山口、県などから助成を受けています。



岩国れんこんを食べよう!

れんこんのおいしい季節、「岩国れんこん」は岩国市の代表的な特産品です。ビタミンCや食物せんいも豊富な野菜です。給食でもたくさんれんこんを使った献立を取り入れています。れんこんのしゃきしゃき、ほくほく食感を味わって、おいしくいただきます。

新鮮な旬の食材が食べられる

生産者の顔が見えるので安心感がある

食べ物を大切に心が育つ

輸送距離が短くなり、環境に優しい

地域経済の活性化につながる

地産地消のいいところ