

スクールランチ

2022.11.29
岩国市立麻里布小学校

今年も残りあと1ヶ月となりました。寒さが厳しくなりコロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスもはやりやすい時期です。病気やウイルスに負けない体づくりのためには、栄養と休養をきちんととることも大切です。栄養バランスに気をつけ、規則正しい食生活をこころがけましょう。

「風邪」など「感染症」に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー、ウナギ	野菜、果物、いも類に多く含まれる プロッコリー、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる アーモンド、かぼちゃ、モロヘイヤ、ひまわり油、トラウトサーモン

Q1…A (この日以降、太陽が出ている時間が少しずつ長くなるため、昔の人は「太陽がよみがえる日」だと信じていた)
Q2…B (別名で「なんきん」ともいう。「西瓜」はスイカ)
Q3…A (小豆がゆや小豆団子、赤飯などを食べる地域がある)
Q4…B (「う」のつく食べ物は、夏の土用の丑の日に食べる風習がある)
Q5…B (ゆずは香りが強いことから「邪気をはらう」意味でも使う風習がある)

冬至クイズ 正しいのはどっち?

毎年12月22日前後にある「冬至」についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。

Q1 冬至は、1年のうちでもっとも何が短い日のこと?
A 太陽が出ている時間 B 月が出ている時間

Q2 冬至に食べると長生きするといわれるかぼちゃ、漢字で書くと?
A 西瓜 B 南瓜

Q3 赤い色が邪気をはらうとされ、冬至の行事食に使う食べ物は?
A 小豆 B トマト

Q4 冬至に食べるとよい食べ物の名前には、何がつく?
A 「う」がつく B 「ん」がつく

Q5 冬至の日にお風呂に入ると、風邪をひかないといわれるものは?
A 牛乳 B ゆず

クイズのこたえ
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。

12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	キャロットパン	パン		にんじん		630 kcal	
	主菜	さつまいものほっくりに	さつまいも, 米油	ぶた肉	たまねぎ, チンゲンサイ	白ワイン, コンソメ, しょうゆ, 塩, こしょう	28.0 g	豆
	副菜	むぎとかぶのスープ ヨーグルト 牛乳	麦	とり肉, 生揚げ ヨーグルト 牛乳	かぶ, かぶ葉, はくさい, にんじん	白ワイン, コンソメ, しょうゆ, 塩, こしょう	21.3 g 2.6 g	きのこ
2金	主食	ごはん	米				557 kcal	
	主菜	ぎゅうどん	しらたき, 米油, 三温糖, かたくり粉	ぎゅう肉, 焼き豆腐	たまねぎ, にんじん, 白ねぎ, しょうが	しょうゆ, 酒	21.6 g	たまご
	副菜	りんごのサラダ 牛乳	米油, 三温糖	ツナ 牛乳	はなっこりー, だいこん, りんご	酢, 塩, こしょう	14.9 g 1.4 g	海藻
5月	主食	小パン りんごジャム	パン ジャム				599 kcal	
	主菜	シーフードスパゲティ	スパゲティ, オリーブ油	ベーコン, いか, ほたて水煮 フレーク	たまねぎ, ぶなしめじ, にんじん, はなっこりー, トマト缶, にんにく,	白ワイン, しょうゆ, コンソメ, 塩, こしょう	25.6 g	米
	副菜	カリフラワーのサラダ 牛乳	三温糖, 米油	チキンフレーク水煮 牛乳	カリフラワー, キャバツ, きゅうり, にんじん, レモン果汁	塩, こしょう, 酢, カレー粉	16.8 g 2.5 g	乳製品
6火	主食	ごはん	米				621 kcal	
	主菜	ぶたじゃが	じゃがいも, しらたき, 米油, 三温糖	ぶた肉, 生揚げ, 大豆水煮	にんじん, たまねぎ, さやいんげん	酒, しょうゆ, 本みりん	23.5 g	卵
	副菜	やさいのおかかあえ みかん 牛乳	三温糖	かつおぶし 牛乳	こまつな, にんじん, キャバツ みかん	しょうゆ	16.2 g 1.1 g	種実
7水	主食	ごはん	米				637 kcal	
	主菜	いわしのカルンあげ	大豆油, 黒砂糖, ごま, でんぷん	いわし		しょうゆ, 酢, 酒	22.9 g	豆
	副菜	きんたいはくさいのゆずきちあえ すいとんじる 牛乳	ちさんちしょう こんだて 小麦粉, さつまいも	しらす干し 豆腐, カットわかめ	はくさい, こまつな, ゆずきち果汁 だいこん, にんじん, ねぎ	しょうゆ, 塩 かつおだししょうゆ, 本みりん	19.5 g 1.3 g	緑黄色野菜
8木	主食	小パン	パン				611 kcal	
	主菜	トマトチーズリゾット	米	とり肉, チーズ	たまねぎ, にんじん, パセリ, トマト缶	ケチャップ, コンソメ, 塩, こしょう	23.2 g	魚介
	副菜	こまつなベーコンいため ミルクコーヒームース 牛乳	米油 ムース	ベーコン 牛乳	こまつな, キャバツ, にんじん, ぶなしめじ, コーン	塩, こしょう, コンソメ	21.4 g 2.1 g	果物
9金	主食	ごはん	米				590 kcal	
	主菜	にくだんごのあまずあんかけ	三温糖, かたくり粉	にくだんご(鶏肉・豚肉・たまねぎ)		しょうゆ, 酢	22.1 g	豆
	副菜	ごぼうとれんこんのきんぴら そうめんじる 牛乳	こんにゃく, ごま油, 三温糖, ごま そうめん	ぶた肉, 大豆水煮 とり肉, 油あげ 牛乳	にんじん, ごぼう, れんこん, さやいんげん はくさい, にんじん, こまつな, 干しいたけ, ねぎ	しょうゆ, 酒, 本みりん, とうがらし しょうゆ, 本みりん, かつおだし	16.3 g 1.8 g	小魚

12月	主食	小パン ころめきなこクリーム	パン ジャム				647 kcal	卵 緑黄色野菜
	主菜	ぐだくさんカレースープ	じゃがいも	ウインナー,チキンボール (鶏肉・豚肉・たまねぎ)	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,ほうれんそう,セロリー,パセリ,にんにく	白ワイン,コンソメ,しょうゆ,カレー粉,塩,こしょう	24.2 g	
	副菜	おからサラダ 牛乳	三温糖,ノンエッグマヨネーズ	おから,ハム 牛乳	きゅうり,にんじん	塩,こしょう,酢	29.0 g 2.8 g	
13火	主食	ごはん	米				648 kcal	乳製品 種実
	主菜	チキンチキンごぼう	大豆油,三温糖,米粉	とり肉	ごぼう,えだまめ	しょうゆ,本みりん,酒	23.0 g	
	副菜	だいこんのしょうがみそしる 牛乳	さつまいも	豆腐,カッパ,かめ,麦みそ 牛乳	だいこん,にんじん,えのきたけ,ねぎ,しょうが	煮干しだし	21.8 g 2.0 g	
14水	主食	ごはん	米				567 kcal	いも 魚介
	主菜	けんちょう	いりごま,三温糖	焼きのり	キャベツ,ほうれんそう,もやし	しょうゆ	22.2 g	
	副菜	のりあえ りんご 牛乳	こんにゃく,米油,三温糖	とり肉,豆腐,油あげ 牛乳	だいこん,にんじん,干しいたけ りんご	しょうゆ,酒,本みりん,かつおだし	16.8 g 1.0 g	
15木	主食	こくとうパン	パン 黒糖				625 kcal	米 海藻
	主菜	すきやきふううどん	うどん,三温糖	ぎゅう肉,焼き豆腐,たまご	にんじん,はくさい,たまねぎ,白ねぎ	しょうゆ,酒,本みりん,かつおだし	26.7 g	
	副菜	いわくにあかだいこんのごまずあえ みかん 牛乳	ねりごま,三温糖	ツナ 牛乳	だいこん,きゅうり みかん	酢,しょうゆ	18.9 g 2.3 g	
16金	主食	ごはん	米				667 kcal	小魚 果物
	主菜	さばのわふうカレーに		さば和風カレー煮			26.3 g	
	副菜	ごもくまめ とんじる 牛乳	こんにゃく,三温糖 じゃがいも	大豆水煮,さつま揚げ,昆布 ぶた肉,豆腐,麦みそ 牛乳	れんこん,にんじん,さやいんげん だいこん,にんじん,ごぼう,こまつな,ねぎ	しょうゆ,本みりん 煮干しだし	22.7 g 2.5 g	
19月	主食	やきそばパン (たてわりパン・やきそば)	パン				626 kcal	豆 小魚
	主菜	焼きそばめん,米油	ぶた肉,かまぼこ	もやし,キャベツ,にんじん,ピーマン	しょうゆ,中濃ソース,塩,こしょう	27.4 g		
	副菜	わふうポトフ 牛乳	じゃがいも	とり肉,生揚げ 牛乳	たまねぎ,にんじん,かぶ,ブロッコリー,にんにく	酒,しょうゆ,塩,こしょう,かつおだし	22.6 g 2.8 g	
20火	主食	ごはん	米				618 kcal	いも 果物
	主菜	マーボー豆腐	三温糖,ごま油,かたくり粉	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	27.6 g	
	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	
21水	主食	ごはん	米				698 kcal	魚介 緑黄色野菜
	主菜	ふゆやさいカレー	じゃがいも,米油,カレールウ	牛ひき肉,ぶたひき肉,大豆ミート	にんじん,たまねぎ,だいこん,れんこん,ごぼう,ほうれんそう,にんにく,しょうが	カレー粉,赤ワイン,ウスターソース,ケチャップ	22.2 g	
	副菜	フルーツヨーグルト 牛乳		ヨーグルト,ホイップクリーム 牛乳	みかん缶詰,りんご缶詰,黄桃缶,バナナ		22.3 g 1.5 g	
22木	主食	小パン	パン				601 kcal	卵 果物
	主菜	クリスマスシチュー	マカロニ,じゃがいも,米油,有塩バター,小麦粉	とり肉,牛乳,生クリーム	たまねぎ,にんじん,はくさい,ブロッコリー	白ワイン,コンソメ,塩,こしょう	22.8 g	
	副菜	ツナサラダ セレクトデザート	三温糖,米油 デザート	ツナ 牛乳	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	塩,こしょう,酢	24.7 g 2.0 g	
23金	主食	ごはん	米				582 kcal	いも 魚介
	主菜	たまごやき		たまごやき			23.1 g	
	副菜	りっちゃんのサラダ かぼちゃのとうにゅうみそしる 牛乳	三温糖,米油	ロースハム,塩昆布,かつおぶし 油あげ,豆にゅう,麦みそ	キャベツ,きゅうり,トマト,コーン かぼちゃ,たまねぎ,はくさい,ぶなしめじ,にんじん,ねぎ	塩,酢 煮干しだし	16.4 g 2.3 g	

オススメ!!給食レシピ

★ 岩国れんこんのタルタル和え ★

材料(5人分)

- れんこん・・・60g
- ゆでたまご・・・1こ
- キャベツ・・・100g
- こまつな・・・40g
- マヨネーズ・・・大さじ3
- さとう・・・小さじ1/2
- 酢・・・小さじ1/2
- うす口しょうゆ・・・小さじ1/2

◎少し濃いめの味付けなので、魚のフライなどの上にソースとしてかけてもおいしいです!れんこんは、少し厚めにすると食感がたのしめます!



11月17日献立より



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!

☆クリスマス献立☆ セレクトデザート

- ①チョコレートケーキ
- ②いちごのクリームケーキ
- ③いちごのゼリー



3つの中から好きなデザートを事前に1つ選びました!
クリスマス献立をおたのしみに!!

地産地消こんだてより

【笹川錦帯白菜】

葉の表面にある産毛が少なく、甘くてやわらかいので生でもおいしく食べられます。



【岩国赤大根】

江戸時代から栽培されている野菜です。皮の紅色が鮮やかで、正月料理やお祝い料理に使われてきました。冬の寒さにより辛味が減り、甘くてやわらかくなります。



地場産週間の取組報告

地場産食材使用率
66%

11月14日～18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66%でした。次回の地場産週間は1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ひます。

※食材数をカウントして使用率を出しています。調味料類はカウントしません。

錦見地区では、「岩国の伝統野菜」として大切に受け継がれてきました。生産者の方が心をこめて作られた野菜です。味わっておいしくいただきましょう!