

# スクールランチ

2022.12.23  
岩国市立麻里布小学校

2学期も終わり、クリスマスやお正月、楽しい行事がある冬休みが始まります。ついついたくさん食べ過ぎてしまったり、夜更かしをしてしまったりして、生活リズムが乱れやすくなります。生活のリズムが大きく乱れてしまうと戻るのが難しくなり、体調を崩す原因となります。冬休みの食生活も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。

## オススメ！！給食レシピ

★ トマトチーズリゾット ★ 12月8日献立より

材料(5人分)

- ・ごはん茶碗2杯分
- ・とりもも肉・・・80g
- ・たまねぎ・・・150g
- ・トマト缶詰・・・80g
- ・パセリ適量
- ・水300ml
- ・ケチャップ・・・大さじ2
- ・コンソメ・・・5g(1こ)
- ・塩こしょう・・・少々
- ・とろけるチーズ・・・40g

◎寒い冬の朝ごはんにもおすすめの簡単リゾットです！

冷蔵庫にある野菜を入れて作って見てください！

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！



## 新年の行事食

七草がゆ

おせち料理

春の七草全部言えるかな？

せり なずな  
ごきょう はこべら  
ほとけのざ  
すずな すずしろ



春の七草を入れた粥を食べると、お正月料理で疲れた胃腸を整え、1年病気をしないとされています。

おせち料理の食材には、一つ一つおめでたい意味やいわれがあります。食品や料理に込められた願いを知って、縁起のよい食材をそろえてお正月を楽しみたいですね。

## 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 はなっこりー 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。

## 1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	1食あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量	家庭で とりたい 食品	
10 火	主食	ごはん	米				578 kcal		
	主菜	とりそぼろどんのぐ	米油,三温糖	とり,ぶたミンチ,大豆ミート	たまねぎ,干しいたけ,さやいんげん	酒,しょうゆ,本みりん	24.2 g	卵	
	副菜	ななくさみそしる	七草こんだて	豆腐,油あげ,麦みそ	だいこん,にんじん,はくさい,春の七草,ねぎ	煮干しだし	17.8 g	いも類	
		牛乳		牛乳			1.7 g		
11 水	主食	ごはん	米				603 kcal		
	主菜	かつおのしょうがに	お正月こんだて	かつおしょうが煮			27.5 g	豆	
	副菜	こうはくなます	三温糖,いりごま	しらす干し	だいこん,にんじん	塩,酢	18.4 g	海藻	
		ぞうにじる 牛乳	白玉もち	とり肉 牛乳	かぶ,はくさい,にんじん,干しいたけ,ねぎ,こまつな	かつおだし,昆布だし,しょうゆ,塩	1.4 g		
12 木	主食	小こくとうパン	パン,黒砂糖				626 kcal		
	主菜	とりとたまごのぞうすい	米,押麦	とり肉,たまご	はくさい,干しいたけ,にんじん,ねぎ,ほうれんそう	かつおだし,しょうゆ,しょうゆ,酒,塩	25.1 g	乳製品	
	副菜	わふうポテトサラダ	じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ	ポークハム,かつおぶし	きゅうり,にんじん,コーン	しょうゆ	20.9 g	果物	
		牛乳		牛乳			2.1 g		
13 金	主食	ごはん	米				604 kcal		
	主菜	ハヤシライス	ハヤシルウ,米油	ぎゅう肉,大豆水煮	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	かつお,デミグラスソース,赤ワイン	21.4 g	魚介類	
	副菜	かいそうサラダ	三温糖,ごま油	糸かまぼこ,海藻ミックス	キャベツ,だいこん	しょうゆ,酢,粉からし	16.7 g	種実	
		オレンジ 牛乳		牛乳	オレンジ		1.8 g		
16 月	主食	しよくパン	パン				595 kcal		
	主菜	県産たまごのオムレツ		オムレツ			26.4 g	米	
	副菜	じゃがいもとベーコンのサラダ	じゃがいも,米油	ベーコン	えだまめ	塩,こしょう	24.2 g	緑黄色野菜	
		手作りにくだんごスープ 牛乳	パン粉	豆腐,とりひき肉 牛乳	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	2.8 g		
17 火	主食	ごはん	米				608 kcal		
	主菜	おおひら	いわくにきょうど料理	とりにく,さといも,三温糖	とりにく,生揚げ,高野豆腐	ごぼう,にんじん,れんこん,干しいたけ,さやいんげん	かつおだし,昆布だし,しょうゆ,酒,本みりん	23.6 g	魚介
	副菜	ごまあえ	三温糖,ごま	ちくわ	ほうれんそう,はくさい,もやし	しょうゆ	16.0 g	海藻類	
		岩国市産みかん 牛乳		牛乳	みかん		1.4 g		
18 水	主食	ごはん	米				588 kcal		
	主菜	とりのゆずきちふうみあげ	大豆油,三温糖	とりにく	ゆずきち果汁	しょうゆ,酒	25.7 g	豆	
	副菜	しゅんぎくのあえもの	ごま,三温糖	しらす干し	しゅんぎく,はくさい,もやし	しょうゆ	15.5 g	乳製品	
		じばさんのっぺいじる 牛乳	さといも,かたくり粉	とりにく,油揚げ 牛乳	だいこん,れんこん,にんじん,ねぎ,こまつな	塩,しょうゆ,しょうゆ,かつおだし	1.7 g		
19 木	主食	小パン 県産いちごジャム	パン ジャム				563 kcal		
	主菜	五目うどん	うどん	とりにく,油揚げ	干しいたけ,はくさい,にんじん,ほうれんそう,ねぎ	かつおだし,しょうゆ,酒,本みりん	23.1 g	米	
	副菜	温野菜サラダ	三温糖,オリーブ油	ウインナー(豚肉)	かぼちゃ,キャベツ,はなっこりー	酢,塩,こしょう	18.1 g	卵	
		牛乳		牛乳			2.1 g		
20 金	主食	ごはん	米				668 kcal		
	主菜	いわくにれんこんカレー	じゃがいも,米油,カレールウ	とりにく,大豆ミート	にんじん,たまねぎ,にんにく,しょうが,れんこん,ほうれんそう	カレー粉,かつお,赤ワイン,ウスターソース	21.7 g	小魚	
	副菜	山口フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト,生クリーム	みかん缶詰,ぼんかん缶詰,なつみかん缶詰,りんご缶詰		20.6 g	緑黄色野菜	
		牛乳		牛乳			1.6 g		

地産地消週間  
山口県産の食材を食べよう！

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	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
23月	主食	パン	パン				587 kcal	いも 魚介
	主菜	チキンとマカロニのクリームに	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、ブロッコリー、 ぶなしめじ	白ワイン、コンソメ、 塩、こしょう	25.2 g	
	副菜	こゆきサラダ 牛乳	三温糖、米油、ごま	豆腐 牛乳	だいこん、キャベツ、ほうれんそう	しょうゆ、酢、塩、こ しょう	21.8 g 2.4 g	
24火	主食	ごはん	米				585 kcal	豆 緑黄色 野菜
	主菜	いかのたつたあげ	大豆油	いか			21.4 g	
	副菜	キャベツのしおこんぶあえ さつまいものみそ汁 牛乳	ごま油、ごま、三温糖 さつまいも	塩昆布 豆腐、麦みそ 牛乳	きゅうり、キャベツ たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ	塩、しょうゆ 煮干しだし	16.5 g 1.8 g	
25水	主食	ほたてごはん	米、三温糖	ほたて貝柱水煮、油あげ	にんじん、干しいたけ	しょうゆ、酒、本みりん	586 kcal	小魚 果物
	主菜	とりとさつまいものにこみ	さつまいも、三温糖	とり肉、生揚げ、刻み昆布	たまねぎ、さやいんげん	しょうゆ、酒、本みりん	22.3 g	
	副菜	せんべいじる ミニりんごゼリー 牛乳	南部せんべい、こんにゃく ゼリー	とり肉 牛乳	だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ	煮干しだし、しょうゆ、 しょうゆ、酒	14.4 g 2.1 g	
26木	主食	きなこパン	パン、米油、上白糖	きな粉		塩	558 kcal	米 卵
	主菜	ロールキャベツ		ロールキャベツ(鶏肉、豚肉)		コンソメ、塩、こしょう	24.4 g	
	副菜	コーンスープ あんりんフルーツ 牛乳	じゃがいも、米油 デザート	とり肉 牛乳	にんじん、たまねぎ、コーン、とうも ろこし、ほうれんそう、パセリ	酒、コンソメ、塩、こ しょう	20.3 g 2.3 g	
27金	主食	ごはん	米				705 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 パンジャン	28.6 g	
	副菜	いとカマとキャベツのごますあえ 祝デザート 牛乳	ごま、三温糖 クレープ	糸かまぼこ 牛乳	キャベツ、きゅうり	酢、しょうゆ	25.4 g 1.5 g	
30月	主食	まるパンスライス	パン				600 kcal	魚介 緑黄色 野菜
	主菜	にこみハンバーグ	三温糖	ハンバーグ(豚肉、鶏肉)		ケチャップ、ウスターソー ス、デミグラスソース	27.8 g	
	副菜	ゆでキャベツ きのこのとうにゅうスープ 牛乳	じゃがいも	とり肉、ベーコン、豆にゅう 牛乳	キャベツ ぶなしめじ、えのきたけ、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう	塩 白ワイン、コンソメ、 塩、こしょう	23.3 g 2.5 g	
31火	主食	ごはん	米				578 kcal	卵 果物
	主菜	にくみそ	三温糖、ごま油、ごま	ぎゅう肉、ぶた肉、赤みそ	干しいたけ、ねぎ、しょうが、にん にく	しょうゆ、酒、本みり ん	23.6 g	
	副菜	ナムル ちゅうかスープ 牛乳	ごま油、三温糖 じゃがいも	とり肉、生揚げ 牛乳	はくさいキムチ、ほうれんそう、もやし、 にんじん キャベツ、にんじん、たまねぎ	しょうゆ 中華スープ、しょう ゆ、酒、塩、こしょう	17.6 g 2.0 g	

### 6年生が考えた献立が給食に！！

6年生は、家庭科学習「一食分の献立を立てよう」という单元の中で、基本的な献立の立て方について学習し、一人一人が一食分の献立を考えました。その後、班のイチオシ献立が選ばれ、その中からさらにクラスの代表献立が決定しました。栄養バランス(五大栄養素)を考えること、いろいろを想像すること、みんなが食べたいと思うことなど、それぞれのクラスが工夫した献立を立てることができました！

※2組、4組のこんだては2月の献立に登場します！

ごはん  
いかの竜田揚げ  
キャベツの塩昆布和え  
さつまいものみそ汁  
いちご 牛乳

6年1組  
献立

きなこあげパン  
ロールキャベツ  
コーンスープ  
あんりんフルーツ  
牛乳

6年3組  
献立

わかめごはん  
からあげ  
中華きゅうり  
とん汁  
みかん 牛乳

6年2組  
献立

ごはん  
チキンチキンれんこん  
そくせきづけ  
つみれ汁  
牛乳

6年4組  
献立

#### ★献立の立て方★

- ・主食・主菜・副菜・汁物の順に立てる。
- ・栄養バランス(五大栄養素)を考える。
- ・旬の食材を使う。
- ・いろいろを考える。

1月24日～30日は **学校給食について知ろう!** 全国学校給食週間です

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。学校給食がたどった歩みを見ましょう。

### 学校給食の始まり

日本の学校給食は、1889(明治22)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)にある大督寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。大督寺のお坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。その後、学校給食は、子どもたちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地へ広まっていきましたが、戦争による食料不足の影響で実施できなくなってしまいました。

### 支援物資による学校給食の再開

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、1946(昭和21)年に、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されました。当初は給食用物資の贈呈式が行われた12月24日を「学校給食感謝の日」としましたが、1950(昭和25)年度からは冬季休業と重ならない1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

#### 昭和22年ごろ

ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー

#### 昭和27年ごろ

コッペパン  
ミルク(脱脂粉乳)  
鯨肉の竜田揚げ  
せん切りキャベツ  
ジャム

昭和25年に、アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。

#### 昭和40年ごろ

ソフトめん  
ミートソース  
牛乳  
フライポテト  
黄桃

#### 昭和51年ごろ

カレーライス  
牛乳  
塩もみ  
ゆで卵

昭和30年代後半には脱脂粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、コッペパン以外のパンやソフトめんなど、主食の種類が増えていきました。米飯が正式に導入されたのは昭和51年のことです。

#### 明治22年ごろ

おにぎり 塩ヶケ 漬物

#### 大正12年ごろ

五色ごはん 栄養みそ汁

#### 昭和17年ごろ

すいとんのみそ汁