

スクールランチ

2023.1.30
岩国市立麻里布小学校

まだまだ寒い季節が続きますが、2月3日の節分を境に徐々に日が長くなり、春になる準備が始まります。季節の変わり目は天候が不安定となり、体調を崩しやすくなります。節分は健康で幸せに過ごせますようにという意味を込めて、悪いものを追い出し、良いものを呼び込む日です。体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体を作りましょう。

給食週間の取組報告

1月24日～30日は
全国学校給食週間!



感謝のお手紙

調理員さんへ日頃の感謝の気持ちをこめて、お手紙を書きました!



1年生 調理員さんの教室訪問



普段はあまり話す機会がない調理員さんへたくさん質問をして、給食について教えてもらいました!



給食委員会の活動

オリジナル紙芝居や給食クイズの放送、ポスター作成など、給食についてみんなに考えてもらうため、いろいろな取組を考えました。紙芝居のシナリオ・挿絵の作成、クイズ作りのための調理員さんへのインタビュー、ポスターを書くための情報収集など、2学期から少しずつ準備をし、給食週間を盛り上げるために頑張りました。

ぼくはチキンチキンれんこんの妖精「チキエもん」!今からチキンチキンれんこんの旅へ連れて行ってあげよう!



作っているようす



チキエもんが人気メニューのチキンチキンれんこんの作り方や歴史を教えてくださいました!

紙しばいより



調理員さんは大変だな。感謝して残さず食べるよ!いつもありがとう!

給食標語コンテストの開催!

給食に関する標語を全校に募集しました。参加してくれたみなさん、ありがとうございました。これから給食委員会と調理員さんと審査をし、表彰をします。表彰の結果については次回のスクールランチでお知らせ予定です!

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。

2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 水	主食	まぜこみいならずし	米	いりごま,三温糖	油あげ	にんじん,ごぼう,かんぴょう,さやいんげん	すし酢	612 kcal
	主菜	ごもくうどん	うどん		とり肉	干しいたけ,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,ねぎ	本みりん,塩,しょうゆ	22.1 g
	副菜	わかめソテー	ごま油		カットわかめ,しらす干し	キャベツ	かつおだし,しょうゆ,塩,酒,本みりん	16.3 g
		牛乳			牛乳		塩,しょうゆ,本みりん	2.4 g
2 木	主食	パン	パン					646 kcal
	主菜	チキンとマカロニのクリームに	マカロニ,じゃがいも,米油,バター,小麦粉	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	26.8 g
	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			はなっこりー,キャベツ,コーン	酢,しょうゆ	22.3 g
3 金	主食	ごはん	米					629 kcal
	主菜	くじらくじらごぼう	大豆油,三温糖,米粉	鯨の竜田揚げ	ごぼう,えだまめ	しょうゆ,本みりん,酒		25.9 g
	副菜	じゃがいものみそしる	じゃがいも	豆腐,油あげ,麦みそ	はくさい,たまねぎ,にんじん,ねぎ	煮干しだし		18.0 g
		せつぶん こんだて せつぶんまめ 牛乳	今年の恵方は「南南東」	大豆(抹茶味) 牛乳				2.0 g
6 月	主食	小パン	パン					600 kcal
	主菜	シーフードリゾット	米,押麦,じゃがいも,バター	とり肉,むきえび,いか,粉チーズ		たまねぎ,にんじん,はなっこりー,にんにく	白ワイン,コンソメ,塩,こしょう	24.5 g
	副菜	ひじきとこまつなのサラダ	三温糖,米油	ツナ,干ひじき		こまつな,だいこん,れんこん,にんじん	塩,こしょう,酢,しょうゆ	16.8 g
7 火	主食	ごはん	米					596 kcal
	主菜	ぶたとやさいのうまに	じゃがいも,三温糖	ぶた肉,生揚げ,大豆水煮	にんじん,だいこん,白ねぎ,はなっこりー,干しいたけ	かつおだし,しょうゆ,しょうゆ,酒,本みりん		23.0 g
	副菜	かつのりあえ	三温糖	かつおぶし,焼きのり	キャベツ,こまつな,にんじん	しょうゆ		14.7 g
		ぼんかん 牛乳		牛乳	ぼんかん			1.1 g
8 水	主食	ごはん	米					649 kcal
	主菜	いわしのしょうがに	いわしのしょうが煮					27.6 g
	副菜	やさいのかわごときんぴら	こんにゃく,ごま油,三温糖,ごま	ぶた肉,大豆水煮	にんじん,ごぼう,だいこん,だいこん葉	しょうゆ,酒,本みりん,とうがらし		21.6 g
9 木	主食	キャラメルパン	パン,キャラメル					577 kcal
	主菜	よくばりスープ	じゃがいも,オリーブ油	とり肉,鮭ボール,豆乳		たまねぎ,はくさい,にんじん,ぶなしめじ,コーン	コンソメ,塩,こしょう	25.6 g
	副菜	ブロッコリーサラダ	オリーブ油,三温糖	チキンハム,かつおぶし		ブロッコリー,キャベツ	酢,塩,こしょう	18.1 g
		バナナ 牛乳		牛乳	バナナ			2.3 g
10 金	主食	ごはん	米					634 kcal
	主菜	チキンチキンれんこん	大豆油,三温糖,米粉	とり肉		れんこん,えだまめ	しょうゆ,本みりん,酒	27.5 g
	副菜	そくせきづけ	三温糖,ごま			キャベツ,きゅうり,こまつな,たくあん	しょうゆ	18.6 g
		つみれいりみそしる 牛乳		はも入りつみれ,豆腐,カットわかめ,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		2.3 g

日曜日	主菜 副菜	こんだてめい	おもにエネルギーの源となる 黄色の食品	おもに体を温めることになる 赤色の食品	おもに体の調子を整える 緑色の食品	その他の食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量	家庭で とりたい 食品
13月	主食	こくとうパン	パン,黒砂糖				666 kcal	海藻 緑黄色 野菜
	主菜	しらたまいりちゅうかに	白玉もち,三温糖,ごま油	とり肉,生揚げ	だいこん,キャベツ,にんじん,チンゲンツアイ,にら	しょうゆ,酒,中華スープ	27.6 g	
	副菜	せんぎりやさいのちゅうかサラダ むししゅうまい 牛乳	じゃがいも,ごま油,三温糖	ロースハム	もやし,きゅうり	酢,しょうゆ,塩	21.6 g 2.8 g	
14火	主食	わかめごはん	米	たきわかめ			680 kcal	魚介 豆
	主菜	とりのからあげ	大豆油	とりのからあげ			26.1 g	
	副菜	ちゅうかきゅうり	ごま油		だいこん,きゅうり	しょうゆ,酢,塩,とうがらし	23.3 g	
		とんじる みかん 牛乳	じゃがいも	ぶた肉,豆腐,麦みそ	だいこん,にんじん,ごぼう,こまつな,ねぎ	煮干しだし	2.6 g	
15水	主食	ごはん	米				608 kcal	豆 緑黄色 野菜
	主菜	おでん	さといも,こんにゃく,三温糖	とり肉,生揚げ,がんもどき,うずら卵	にんじん,だいこん	こんぶだし,しょうゆ,酒,本みりん	25.8 g	
	副菜	ゆずきち和え エコふりかけ 牛乳	三温糖 ごま	とりささみ こんぶ,かつおぶし,しらす干し,牛乳	はくさい,こまつな,ゆずきち果汁	しょうゆ,酢,塩 しょうゆ,本みりん	19.9 g 1.4 g	
16木	主食	クロワッサン	クロワッサン()				589 kcal	米 果物
	主菜	トマトクリームスパゲティ	スパゲティ,米油,バター,小麦粉	とり肉,牛乳,生クリーム	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,トマト缶,ほうれんそう	白ワイン,コンソメ,塩,こしょう,ケチャップ	26.6 g	
	副菜	ぶたしゃぶサラダ ミニフィッシュ 牛乳	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	しょうゆ,酢	26.1 g 2.3 g	
17金	主食	ごはん	米				573 kcal	卵 小魚
	主菜	きりたんぼなべ	だまこもち(米)	とり肉,焼き豆腐	はくさい,にんじん,ごぼう,水菜,ぶなしめじ,白ねぎ	昆布だし,しょうゆ,酒,本みりん	21.5 g	
	副菜	ちくわとだいこんのすのものりんご 牛乳	三温糖	ちくわ 牛乳	だいこん,にんじん,こまつな りんご	しょうゆ,酢,塩	13.8 g 1.3 g	
20月	主食	たてわりパン	パン				592 kcal	米 魚介
	主菜	ミートソース	パン粉,三温糖	牛ミンチ,ぶたミンチ,大豆ミート,豆腐	たまねぎ	ケチャップ,ウスターソース,白ワイン,からし,塩	27.1 g	
	副菜	ABCスープ オレンジ 牛乳	マカロニ,じゃがいも	とり肉,白いんげんまめ 牛乳	にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ オレンジ	コンソメ,塩,こしょう	21.2 g 2.3 g	
21火	主食	ごはん	米				684 kcal	卵 緑黄色 野菜
	主菜	けんちょう	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	25.7 g	
	副菜	しらすとやさいのあまずあえ 岩国れんこん入りやさいコロッケ 牛乳	ごま油,いりごま,三温糖 コロッケ,大豆油	しらす干し 牛乳	たくあん,こまつな,きゅうり,キャベツ	しょうゆ,酢	23.9 g 1.6 g	
22水	主食	ごはん	米				601 kcal	いも 果物
	主菜	ホキのあおさあげ	大豆油	ホキフライ(ホキ,青さ)			24.4 g	
	副菜	岩国あかだいこんのあまずえ かきたまじる 牛乳	かたくり粉	たまご,豆腐,油あげ,かつわかめ 牛乳	きゅうり,キャベツ,岩国赤だいこん たまねぎ,こまつな,にんじん,えのきたけ,ねぎ	塩 かつおだし,塩,しょうゆ	20.1 g 1.5 g	
24金	主食	ごはん	米				658 kcal	乳製品 緑黄色 野菜
	主菜	ポークカレー	じゃがいも,米油,カレールウ	ぶた肉,レンズ豆	にんじん,たまねぎ,グリーンピース,にんにく,しょうが	カレー粉,ケチャップ,ウスターソース,赤ワイン	23.4 g	
	副菜	れんこんサラダ いちご 牛乳	いりごま,三温糖,米油	ツナ 牛乳	れんこん,こまつな,だいこん,にんじん いちご	しょうゆ,酢,塩,こしょう	19.2 g 1.8 g	
27月	主食	パン マーシャルビーンズ	パン マーシャルビーンズ				648 kcal	卵 果物
	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,はくさい,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	25.4 g	
	副菜	ようふううのはな 牛乳	三温糖,米油,ノンエッグマヨネーズ	ぶたミンチ,おから 牛乳	ごぼう,にんじん,さやいんげん	しょうゆ,塩	29.0 g 2.2 g	
28火	主食	ごはん	米				632 kcal	いも 果物
	主菜	マーボーどうふ	三温糖,ごま油,かたくり粉	ぶたミンチ,大豆ミート,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	28.2 g	
	副菜	はるさめサラダ 牛乳	はるさめ,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	21.0 g 1.7 g	

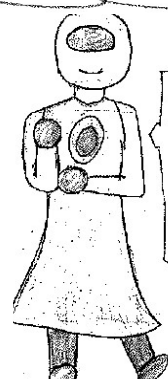
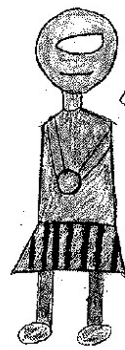
4年生が考えたエコ料理が給食に！！

4年生は、総合の学習で岩国市の環境問題について考える学習しました。その中の「食」について考えるチームでは、食品ロスを減らすための取組について色々なアイデアを出し合いました。麻里布小学校の給食の食品ロス問題についても考え、食品ロス削減をみんなに呼びかけるためのキャラクターをお便りに載せて啓発すること、給食へエコ料理を取り入れることを提案してくれました。



エコ料理「やさいの皮ごときんぴら」とだしがらを使った「エコふりかけ」が給食にでます！！

エコ料理を作ったり、再生野菜を使ったりして、工夫して料理をしましょう！



食べキリ、水キリ、使いキリ。みんなでゴミを減らしましょう！

好ききらいをなくして、残さずきれいに食べましょう！

私達は、食品ロスを減らすために、みんなによびかけている、三人家族。三人合わせて、

