

12月 スクールランチ



岩国市立東小学校
TEL 21-2611
2019.11.18作成

日曜	献立名	使用食品名 (赤字は食物アレルギーの対応予定食品)						その他	エネルギー たんぱく質 食塩	家庭で とってほ しい食品
		主にエネルギーのもとになる		主に体を作るもとになる		主に体の調子を整えるもとになる				
		5群	6群	1群	2群	3群	4群			
2月	丸パン・牛乳	パン		ぎゅうにく	牛乳				601	芋類
	にこみハンバーグ	さとう・でんぷん		ぶたにく・とりにく			たまねぎ	ケチャップ・ウスターソース・ケチソース	26	小魚
	ゆで野菜 ジュリアンスープ		しろごま				キャベツ	しお	3.1	果物
3火	小ごはん・牛乳	こめ			牛乳				638	魚介類
	厚焼き卵	さとう	あぶら	たまご				しお	27.2	藻類
	たくわん和え みそラーメン	さとう	しろごま			ほうれんそう	もやし・たくわん	しょうゆ	2.5	きのこ
4水	フランス料理 ~ポトフは、フランスの家庭料理です。お肉や野菜を、鍋に入れて煮込んで作ります。~									
	黒糖パン・牛乳	パン・こくとう			牛乳				644	種実類
	ポトフ	じゃがいも		ベーコン・ウインナー・とりにく		にんじん・ブロッコリー・パセリ	たまねぎ・かぶ・セロリ・キャベツ	しるワイン・コンソメ・しお・こしょう	22.5	小魚
5木	山形県郷土料理 ~いも煮は、里いもや季節の野菜を入れた、山形県郷土料理の鍋料理です。~									
	れんこんチップス		こめあぶら				れんこん	しお	2.3	きのこ
	りんご						りんご			
6金	ごはん・牛乳	こめ			牛乳				625	魚介類
	いも煮	さといも・こんにやく・さとう		ぎゅうにく・なまあげ			ほししいたけ・しろねぎ	しょうゆ・さけ・みりん・しお・にぼし	26.2	乳製品
	白和え	さとう	しろごま	とうふ・しろみそ		ほうれんそう・にんじん	はくさい	しょうゆ	2	果物
9月	ごはん・牛乳	こめ			牛乳				664	種実類
	ししゃも天ぷら(1~3年1尾・4~6年2尾)	こむぎこ	こめあぶら		ししゃも				22.8	きのこ
	ひじきの煮付け	さとう		だいず・あぶらあげ・とりにく	ひじき			しょうゆ・さけ・みりん	1.8	果物
10火	ごはん・牛乳	こめ			牛乳				699	魚介類
	さつまいもシチュー	さつまいも・こむぎこ	こめあぶら・バター・こむぎこ	とりにく	牛乳・生クリーム	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ	しるワイン・コンソメ・しお・こしょう	25.2	豆類
	海藻サラダ	まぐろみずに	ごまあぶら		かいそう		キャベツ・きゅうり	しょうゆ・す・からしこ	2.9	きのこ
11水	ごはん・牛乳	こめ			牛乳				656	小魚
	いわししょうが煮		しろごま	いわし			しょうが	しょうゆ・さけ	24.6	緑黄色野菜
	即席漬け	さつまいも・こんにやく		ぶたにく・とうふ・むぎみそ		にんじん・はねぎ	ごぼう・だいこん	しお	2.6	果物
12木	パン・牛乳	パン			牛乳				692	豆類
	ミートスパゲティ	スパゲティ・こむぎこ	こめあぶら・バター	ぎゅうランチ	牛乳	にんじん・パセリ・ピーマン	にんにく・たまねぎ	チキンスープ・ケチャップ・ウスターソース・しお・こしょう	26.8	藻類
	大根サラダ	さとう	シソガマヨネーズ・しろごま	まぐろみずに		ほうれんそう	だいこん	しょうゆ	2.6	果物
13金	岩国の郷土料理 ~おおひらは、大きな平わんに盛り付けることから名づけられました。新鮮な岩国れんこんを入れます。~									
	ごはん・わかめふりかけ	こめ		わかめ				しお	655	魚介類
	おおひら	さといも・こんにやく・さとう		とりにく・なまあげ・こおりとうふ		にんじん	ごぼう・れんこん・ほししいたけ	かつおぶし・しょうゆ・さけ・みりん・しお	26.5	小魚
16月	中華丼	こめ・かたくりこ		うずらたまご・ぶたにく・いか		にんじん・こまつな	たまねぎ・たけのこ・キャベツ・きくらげ	しょうゆ・さけ・しお・こしょう・ちゅうかスープ	756	芋類
	牛乳				牛乳				26.2	小魚
	春巻き	こむぎこ・さとう・はるさめ	こめあぶら	とりにく		にんじん	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・もやし	しょうゆ・しお・こしょう	2	きのこ
17火	パン・牛乳	パン			牛乳				707	芋類
	ミルクココア	ミルクココア							31.6	豆類
	えびとマカロニのクリーム煮	マカロニ・こむぎこ	バター・こむぎこ	えび・とりにく	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ・ピーマン	たまねぎ・マッシュルーム	しるワイン・コンソメ・しお・こしょう	2.8	果物
18水	ごまじゃこサラダ	さとう	ごまあぶら	とりささみ	しらすぼし		セロリ・キャベツ・たまねぎ	しょうゆ・す		
	ごはん・牛乳	こめ			牛乳				630	芋類
	さばみそ煮			さば・みそ				しょうゆ・みりん	29.6	種実類
19木	キャベツのこんぶ和え			こんぶ			キャベツ・きゅうり	しょうゆ・しお	1.7	果物
	豆腐汁			とうふ	わかめ	にんじん・はねぎ	たまねぎ・えのきだけ			
	クリスマス献立 ~クリスマスケーキは、いちご・チョコ・ツリームスの3種類です。どのケーキを選びましたか?~									
20金	バターロール・牛乳	バターロール			牛乳				702	芋類
	フライドチキン	かたくりこ	こめあぶら	とりにく			ガーリックパウダー	しお・こしょう	27.7	魚介類
	ブロッコリーサラダ	さとう	コーレストレツグ・しろごま			ブロッコリー	キャベツ		2.4	きのこ
21火	白菜とベーコンのスープ			ベーコン		にんじん・はねぎ	はくさい	コンソメ・しょうゆ・しお・こしょう		
	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ								
	山口県郷土料理 ~けんちょうは、山口県全域で食べられている郷土料理です。大根や豆腐を煮込んで作ります。~									
22水	ごはん・牛乳	こめ			牛乳				678	魚介類
	けんちょう	さとう・こんにやく	ごまあぶら	とりにく・とうふ・あぶらあげ		にんじん・はねぎ	だいこん	しょうゆ・さけ・みりん・しお・にぼし	24.6	藻類
	岩国赤大根の甘酢漬け	さとう	しろごま		しらすぼし		いわくにあかだいこん	す・しょうゆ	2	きのこ
23木	みかん						みかん			
	冬至献立 ~今年は12月22日が冬至です。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る風習があります。~									
	かぼちゃカレー	こめ・じゃがいも・ほちみつ・スーパーストック		ぶたにく		にんじん・かぼちゃ・グリーンピース・トマト・豆乳	たまねぎ・にんにく	カレーウ・カレー・ウスターソース	677	種実類
24火	牛乳				牛乳				24.7	豆類
	ゆず吉サラダ	さとう	こめあぶら	まぐろみずに		ほうれんそう・にんじん	キャベツ・ゆずきち	す・しょうゆ・しお	2.4	藻類
	食パン2枚・牛乳	しよくパン			牛乳				649	芋類
25水	スライスチーズ				スライスチーズ				27.2	小魚
	ツナエッグサラダ		ノンエッグマヨネーズ	たまご・まぐろみずに			キャベツ	こしょう	3.3	きのこ
	ABCスープ	アルファベットマカロニ		ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい	しるワイン・シャンタン・しょうゆ・しお・こしょう		
26金	牛肉のあんかけ丼	こめ・かたくりこ		たまご・ぎゅうにく		にんじん・こまつな	ほししいたけ・たまねぎ	しょうゆ・さけ・みりん・かつおぶし	658	芋類
	牛乳				牛乳				27.9	魚介類
	切り干し大根の甘酢和え	さとう	しろごま		しらすぼし	にんじん・ほうれんそう	きりほしだいこん	しょうゆ・す	2	豆類
みかん						みかん				