

# 1月 スクールランチ



岩国市立東小学校  
TEL 21-2611  
2019.12.16作成

日曜	献立名	使用食品名 (太字は食物アレルギーの対応予定食品)						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		
8水	パン・牛乳・ミルクコーヒークリームスパゲティ ごまドレッシングサラダ バナナ	パン・ <b>ミルク</b> スパゲティ・こむぎこ さとう	こめあぶら・ <b>バター</b> しろごま・こめあぶら	いか・ベーコン・とりにく	<b>牛乳</b> <b>牛乳</b>	にんじん・パセリ ほうれんそう・にんじん	たまねぎ・しめじ キャベツ <b>バナナ</b>	699 26.9 2.6	芋類 豆類 藻類
9木	<b>お正月料理 ~おせち料理に欠かせないぶり照り焼き、紅白なますを取り入れました。~</b>							669 27.3 2	種実類 小魚 果物
10金	ごはん・牛乳 ぶり照り焼き 紅白なます お雑煮	こめ さとう・でんぶん さとう しらたまもち		ぶり あぶらあげ とりにく		にんじん にんじん・みずな	しょうが だいこん はくさい・かぶ	694 22.7 2.4	豆類 藻類 きのこ
14火	チキンカレーライス(人気NO.3) 牛乳 野菜サラダ	こめ・じゃがいも・ほ ちみつ		とりにく		にんじん・グリーンピー ストマトピューレ	たまねぎ・にんにく	655 25.4 2.1	小魚 藻類 果物
15水	ごはん・牛乳 マーボー大根 中華サラダ	こめ でんぶん・さとう さとう・はるさめ	こめあぶら	ぶたミンチ・とうふ・あか みそ まぐろみずに		にんじん・はねぎ ほうれんそう	ほししいたけ・だいこん・たまねぎ・しょう が・にんにく キャベツ・とうもろこし	723 26.1 2.6	魚介類 きのこ 果物
16木	パン・ソフトチーズ・牛乳 手作り肉団子スープ 大学芋(人気NO.2)	パン パン さつまいも・さとう・み ずあめ		とりにく・ぶたミンチ・ <b>たまご</b>		にんじん・ほうれんそう	はくさい・たまねぎ	659 25 2.7	種実類 小魚 きのこ
17金	ごはん・牛乳 いわしのかんろ煮 即席漬け 豚汁	こめ さとう		いわし		くきわかめ キャベツ	しょうゆ しお	622 25.8 1.3	芋類 藻類 小魚
20月	黒糖パン(人気NO.4)・牛乳 カレーうどん(人気NO.4) りっちゃんの元気がでるサラダ(人気NO.5)	パン・こくとう うどん さとう		とりにく		にんじん・はねぎ トマト・にんじん	ほししいたけ・たまねぎ キャベツ・きゅうり・とうもろこし	692 26.8 2.6	豆類 藻類 果物
21火	<b>岐阜県郷土料理 ~鶏(けい)ちゃん(けい)は岐阜県の郷土料理として親しまれています。野菜と炒めて作ります。~</b>							655 26.5 1.8	魚介類 小魚 果物
22水	ごはん・牛乳 鶏ちゃん焼き 豆腐汁 みかん	こめ さとう	こめあぶら	とりにく・むぎみそ とうふ		にんじん・はねぎ	キャベツ・にんにく はくさい・たまねぎ みかん	673 26.2 2.6	芋類 魚介類 きのこ
23木	パン・牛乳 野菜シチュー 洋風白和え	パン こむぎこ さとう	こめあぶら・ <b>バター</b> ノンエッグマヨネーズ・しろごま	とりにく		かぼちゃ・にんじん・ ほうれんそう とうふ・ロースハム	かぶ・たまねぎ れんこん	625 23.1 1.5	芋類 豆類 果物
24金	<b>6年3組 代表献立 ~テーマ 栄養たっぷり献立~ 岩国れんこんを使ったサラダを取り入れています。</b>							744 30.3 2.3	芋類 魚介類 藻類
27月	<b>6年2組 代表献立 ~テーマ 洋食・みんなが温まる~ 体温まるシチュー、旬のいちごも取り入れています。</b>							737 29.4 3.2	種実類 豆類 藻類
28火	<b>昔の料理 ~くじら料理は昔、給食でよく作られていました。すいとんは、小麦粉で作った団子のことです。~</b>							678 25.6 1.6	小魚 きのこ 果物
29水	<b>6年1組 代表献立 ~テーマ おいしい食事~ チキンチキンれんこんは、給食人気ナンバー1です。</b>							658 24.2 2.7	魚介類 藻類 きのこ
30木	<b>岩国郷土料理 ~岩国れんこんが旬の秋から冬にかけて、大平(おおひら)を毎月給食で作ります。~</b>							650 26.9 1.9	小魚 乳製品 果物
31金	ごはん・牛乳 さばのみそ煮 切り干し大根の甘酢和え けんちん汁	こめ さとう さとう	しろごま	さば・みそ しらすまし		にんじん・ほうれんそ う にんじん・はねぎ	きりほしだいこん だいこん・ごぼう・ほししいたけ	689 33.2 2.3	卵 藻類 果物

★11月に、好きな給食のアンケートを行いました。人気献立5位までを、1月給食に取り入れています。