

2月 スクールランチ



岩国市立東小学校
TEL 21-2611
2020.1.20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)						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			
	節分献立	～山口県では、節分に大きいものを食べると縁起が良いとされ、鯉を食べる風習があります。～								
3月	黒糖パン・牛乳 くじらのアングレース 卵とコーンのスープ 節分豆	パン・こくとう さとう・パンこ はるさめ さとう	こめあぶら くじら たまご だいず	牛乳 牛乳		ほうれんそう・にんじん たまねぎ・とうもろこし	ウスターソース しょう油・コンソメ・しょう油 しょう油	725 34.1 2.8	種実類 魚介類 藻類	
4火	ハヤシライス 牛乳 小松菜サラダ	こめ・じゃがいも・さとう さとう	ぎゅうにく まぐろみずに	牛乳		にんじん・グリーンピース・トマト・トマトピューレ にんにく・たまねぎ	ハヤシルー・ケチャップ・あかワイン す・しょう油	636 23.2 1.8	豆類 小魚 きのこ	
5水	はちみつパン・牛乳・ミルクココア 肉きつねうどん ほうれんそうとコーンのソテー	パン・はちみつ・ ミルクココア けんさんこむぎうどん・さとう じゃがいも	こめあぶら かまぼこ・ぎゅうにく・あぶらあげ チキンインナー	牛乳		にんじん・はねぎ ほうれんそう	しょう油・しょう油・しょう油 しょう油・しょう油・しょう油 しょう油	608 23.8 2.8	藻類 きのこ 果物	
	福岡県郷土料理	～筑前煮は、筑前地方の日常料理であったことから名づけられました。～								
6木	ごはん・牛乳 いわしのレモン煮 筑前煮 いちご2粒	こめ さとう さとう さとう	こめあぶら いわし とりにく・なまあげ	牛乳		レモン・かぼす れんこん・ごぼう・ほししいたけ いちご	しょう油 しょう油・さけ・みりん・しょう油	721 28.2 1.7	種実類 卵 緑黄色野菜	
	北海道郷土料理	～鮭を入れた味噌味の石狩鍋は、北海道の石狩川にちなんで名づけられました。～								
7金	鶏そぼろごはん 牛乳 石狩鍋 みかん	こめ・さとう じゃがいも	こめあぶら とりにく・たまご さけ・とうふ・むぎみそ	牛乳		さやいんげん しょうが	しょう油・さけ かつおぶし・だしこんぶ	671 28.1 1.7	藻類 小魚 きのこ	
10月	フィッシュバーガー(・丸パン・白身魚フライ・ゆで野菜) 牛乳 ラビオリスープ	まるパン さとう・パンこ	こめあぶら・しろごま たら	牛乳		キャベツ	ケチャップ・ソース・しょう油	671 28.6 2.8	豆類 卵 果物	
12水	きなこパン・牛乳 クリームスパゲティ ゆず吉サラダ	パン・さとう スパゲティ・こむぎこ さとう	こめあぶら・ バター こめあぶら	牛乳 牛乳		いかに・ベーコン・とりにく ほうれんそう・にんじん	しょう油・しょう油 しょう油・ゆずきち	688 28.6 2.2	芋類 小魚 果物	
13木	ごはん・牛乳 肉じゃが たくわん和え ぼんかん	こめ じゃがいも・しらたき さとう さとう	こめあぶら ぎゅうにく・さつまあげ	牛乳		にんじん・さやえんどう たまねぎ もやし・たくわん ぼんかん	さけ・しょう油 しょう油	668 22.7 1.9	豆類 藻類 きのこ	
14金	チキンライス・牛乳 ほうれんそうオムレツ ビーンズスープ チョコレートカップケーキ	こめ さとう さとう・こめこ	こめあぶら あぶら だいず・ベーコン とうにゅう	牛乳		にんじん ほうれんそう にんじん・パセリ	ケチャップ・しょう油・しょう油 しょう油・しょう油・しょう油 しょう油・しょう油・しょう油 ココアパウダー	682 25.8 2.5	芋類 魚介類 果物	
17月	食パン2枚・スライスチーズ・牛乳 ツナポテトサラダ 白菜とベーコンのスープ りんご	パン じゃがいも はるさめ	ノンエッグマヨネーズ ローズハム・まぐろみずに ベーコン	牛乳・スライスチーズ		たまねぎ・きゅうり はくさい	しょう油 しょう油・しょう油・しょう油 りんご	658 26.6 3.3	種実類 豆類 きのこ	
18火	わかめごはん・牛乳 みそおでん ごま酢和え	こめ さとう さとう	こめあぶら うずらたまご・とりにく・なまあげ・ちくわ・さつまあげ・あかみそ・むぎみそ かきりこんぶ	牛乳・わかめ		だいこん	しょう油 しょう油・さけ・みりん・かつおぶし す・しょう油	650 26.3 2.7	小魚 きのこ 果物	
19水	パン・牛乳・ミルクいちご 鮭とはなっこりーのシチュー ごまじゃこサラダ	パン・ ミルクいちご こむぎこ・じゃがいも さとう	こめあぶら・ バター しろごま・ごまあぶら	牛乳 牛乳・生クリーム		にんじん・はなっこりー セロリ・キャベツ・たまねぎ	しょう油・しょう油・しょう油 しょう油・す	677 28.5 3	豆類 藻類 果物	
	韓国料理	～フルコギは、韓国の代表的な肉料理です。フルは火、コギは肉という意味があります。～								
20木	ごはん・牛乳 ブルコギ もやし酢 ぼんかん	こめ さとう・はちみつ さとう	こめあぶら・しろごま ぎゅうにく・やきどうふ かにかき	牛乳		にんじん・にら にんじん	しょう油・さけ・コチュジャン しょう油・す ぼんかん	634 27.5 1.6	芋類 小魚 卵	
	岩国郷土料理	～はすのさんばいは、岩国れんこんで作る酢の物です。お祝い事などでよく作られます。～								
21金	ごはん・牛乳 さわら童田揚げ はすのさんばい 豆腐汁	こめ でんぶん・さとう さとう	こめあぶら さわら あぶらあげ とうふ	牛乳		にんじん ほうれんそう	しょう油・みりん・さけ しょう油・す・しょう油 しょう油・しょう油・かつおぶし・だしこんぶ	667 27.5 1.4	芋類 淡色野菜 果物	
25火	ごはん・牛乳 さんまのみぞれに ごまあえ さつまじる	こめ さとう さつまいも	こめあぶら さんま とうふ・とりにく・むぎみそ	牛乳		だいこん ほうれんそう・にんじん はねぎ・にんじん	しょう油・みりん しょう油 にぼし	679 25.5 2.5	藻類 小魚 きのこ	
26水	ピザパン・牛乳 コーンポタージュ れんこんチップサラダ	パン こむぎこ・じゃがいも さとう	こめあぶら・ バター ごまあぶら・こめあぶら	牛乳・チーズ 牛乳・生クリーム		にんじん・パセリ にんじん	ケチャップ・ピザソース しょう油・しょう油・しょう油 しょう油・す	708 26 2.8	魚介類 豆類 果物	
	岩国郷土料理	～おおひらは、岩国れんこんなどの野菜や鶏肉を入れて作る、汁気の多い煮物です。～								
27木	ごはん・牛乳 おおひら 納豆みそ ぼんかん	こめ ごんにやく・さとう さとう	こめあぶら とりにく・なまあげ・ごりどうふ なとう・ぶたにく・あかみそ	牛乳		にんじん はねぎ ぼんかん	しょう油・さけ・みりん・しょう油・かつおぶし さけ・みりん	724 31 1.7	種実類 藻類 緑黄色野菜	
28金	ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ フルーツゼリー	こめ・じゃがいも・はちみつ さとう さとう	ぶたにく まぐろみずに かいそうミックス	牛乳		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 キャベツ・きゅうり みかん・りんご	アレルギーフリーカレー・カレールー・ウスターソース しょう油・す・からしこ	707 23.8 2.7	豆類 小魚 きのこ	