

3月 スクールランチ



岩国市立東小学校
TEL 21-2611
2020.2.19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				
2月	長崎県郷土料理 ~皿うどん・ちゃんぽんは、長崎県で親しまれてきた郷土料理です。~										
	皿うどん	さらうどんめん・でんぶん・さとう	ごまあぶら	えび・いか・ぶたにく		にんじん・さやえんどう	たまねぎ・たけのこ・はくさい・もやし・ほししいたけ・きくらげ	さけ・しょうゆ・しお・こしょう・ちゅうかスープ	692	芋類	
	牛乳			牛乳					29.9	豆類	
	ぎょうざ(1・2年1個 3~6年2個)	こむぎこ・パンこ・さとう	ごまあぶら	ぶたにく		にら	キャベツ	しお・しょうゆ	2.3	藻類	
3火	ひな祭り献立 ~ひなあられの白色は雪、緑色は木々の芽、桃色は生命をあらわしています。~										
	手まさずし(・すめし・のり)	こめ・さとう		のり				ず・しお	668	種実類	
	・たまごやき・ウインナー			たまご・ウインナー					27.3	小魚	
	・ツナサラダ)		ノンエッグマヨネーズ	まぐろみずに			きゅうり・キャベツ・たまねぎ	しお・こしょう	3.1	果物	
4水	牛乳			牛乳					694	豆類	
	すまし汁			とうふ・なると	わかめ	にんじん・はねぎ	はくさい・たまねぎ・えのきだけ	しょうゆ・しお・かつおぶし・だしこんぶ			
	ひなあられ	ひなあられ							28	藻類	
	はちみつパン・牛乳	パン・はちみつ		牛乳					2.7	果物	
5木	ミートボールのケチャップに	マカロニ・でんぶん・さとう	ごまあぶら	ぶたにく・とりひきにく		にんじん・ピーマン	たまねぎ・マッシュルーム	ケチャップ・ウスターソース・みりん・さけ・しお・こしょう	613	豆類	
	コールスローサラダ	しるごま・さとう	コールスロドレッシング	かにフレーク			キャベツ・きゅうり		28.4	小魚	
	北海道の料理 ~北海道で有名な食べものを多く取り入れました。~								1.8	きのこ	
	ごはん・牛乳	こめ		牛乳					675	豆類	
6金	ほっけのみりん焼き			ほっけ				しょうゆ・みりん	19.8	藻類	
	ほたてとキャベツのごますあえ	さとう	しるごま	ほたて			キャベツ・きゅうり	しょうゆ・しお	3.2	きのこ	
	どさんこ汁	じゃがいも	ごまあぶら	ぶたにく・むぎみそ		にんじん・こまつな	たまねぎ・もやし・コーン・ねぶかねぎ・しょうが・にんにく	ちゅうかスープ			
	6年生卒業お祝い給食 ~6年生はバイキング給食です。楽しんで食べてください。~										
9月	カレーピラフ	こめ・さとう				にんじん	コーン	カレーこ	687	豆類	
	牛乳			牛乳					32.3	藻類	
	えびフライ(1・2年1び 3~6年2び)	パンこ・こむぎこ	ごまあぶら	えび					3	きのこ	
	白菜とウインナーのスープ			ウインナー		にんじん・ほうれんそう	はくさい	しょうゆ・しお・こしょう			
10火	いちごムース		いちごムース						687	芋類	
	チーズ卵サンドイッチ(・丸パン・スライスチーズ・卵焼き)	しよパン		たまご	スライスチーズ				32.3	豆類	
	牛乳			牛乳					3	きのこ	
	鮭と春キャベツのクリーム煮	こむぎこ	ごまあぶら・バター	さけ・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・キャベツ・かぶ	しお・こしょう・コンソメ・しょうゆ・ワイン			
11水	オレンジ						オレンジ		625	小魚	
	地元食材の日 ~山口県で水揚げされたふぐや、山口県オリジナル野菜はなっこりーを取り入れました。~								24.9	藻類	
	ごはん・牛乳	こめ		牛乳					1.8	果物	
	ふぐのからあげ(1~3年1こ 4~6年2こ)	でんぶん	ごまあぶら	ふぐ			はなっこりー・にんじん	もやし・キャベツ			
12木	はなっこりーのごまあえ	さとう	しるごま					しょうゆ			
	春野菜のみそ汁	じゃがいも		とうふ・あぶらあげ・むぎみそ		にんじん・はねぎ	キャベツ・たまねぎ	にほし			
	フランス料理 ~フランス語で、クロワッサンは三日月、ポトフは火にかけた鍋、という意味があります。~									760	種実類
	クロワッサン・牛乳	クロワッサン		牛乳					23.1	魚介類	
13金	春野菜のポトフ			ベーコン・とりひきにく・ウインナー		にんじん・アスパラガス・パセリ	たまねぎ・かぶ・セロリ・キャベツ	しろワイン・コンソメ・しお・こしょう	2.6	藻類	
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト		パイナップル・もも・みかん				
	ビーフカレーライス	こめ・じゃがいも・はちみつ		ぎゅうにく		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	アレルギーフリーカレー・カレーこ・ウスターソース	672	豆類	
	牛乳			牛乳					24.1	小魚	
16月	海藻サラダ	さとう	ごまあぶら	まぐろみずに	かいそうミックス		キャベツ・きゅうり	しょうゆ・す・からしこ	2.5	果物	
	ごはん・牛乳	こめ		牛乳					675	芋類	
	マーボー豆腐	さとう・でんぶん	ごまあぶら	ぶたひきにく・とうふ・あかみそ		にんじん・はねぎ	たまねぎ・はくさい・きくらげ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	しょうゆ・さけ・トウバンジャン	29.1	藻類	
	もやし酢	さとう		かにフレーク		にんじん	だいこん・もやし	しょうゆ・す	2.2	小魚	
17火	いちご2粒						いちご				
	丸パン・牛乳・ミルク・コーヒー	まるパン・ミルク		牛乳					690	豆類	
	豚ヒレカツのソースがけ	パンこ・こむぎこ・さとう	ごまあぶら	ぶたひれにく					24.9	きのこ	
	ゆで野菜		しるごま				キャベツ	しお	2.9	果物	
18水	ABCスープ	アルファベットマカロニ・じゃがいも		ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい	しろワイン・コンソメ・しお・こしょう・しょうゆ			
	岩国郷土料理・お彼岸献立 ~おおひらは、大きな平輪に盛り付けることから名づけられました。~										
	ごはん・牛乳	こめ		牛乳					730	魚介類	
	おおひら	こんにやく・さといも・さとう		とりひき・なまあげ・こおり豆腐		にんじん	ごぼう・れんこん・ほししいたけ	しょうゆ・さけ・みりん・かつおぶし	29.6	藻類	
23月	菜の花あえ	さとう	しるごま		しらすほし	にんじん	なのはな・キャベツ	しょうゆ	1.7	果物	
	ぼたもち	もちごめ・さとう		あずき							
	6年生最後の給食 ~6年生の門出を祝って、デザートにケーキを取り入れました。~										
	パン・牛乳	パン		牛乳					714	豆類	
24火	ビーフシチュー	じゃがいも・こむぎこ	ごまあぶら・バター	ぎゅうにく		にんじん	にんにく・たまねぎ・キャベツ	しお・こしょう・ケチャップ・ウスターソース・コンソメ	28	藻類	
	ゆず吉サラダ	さとう	ごまあぶら	まぐろみずに		にんじん・ほうれんそう	はくさい・ゆずぎち	しょうゆ・す・しお	1.6	きのこ	
	卒業おいおいロールケーキ								2.7		
	パン・ソフトチーズ・牛乳	パン		牛乳・ソフトチーズ							
25水	春キャベツと手作り肉団子のスープ	パンこ		とりひきにく・ぶたひきにく・たまご		にんじん・こまつな	キャベツ・たまねぎ	しょうゆ・しお・こしょう・コンソメ	25.1	きのこ	
	キャラメルポテト	さとう・さつまいも	ごまあぶら・バター						2.5	果物	
	ごはん・牛乳	こめ		牛乳					678	種実類	
	いわしかんろに	さとう		いわし				しょうゆ	24.5	小魚	
25水	そくせきづけ			くきわかめ			キャベツ	しお	2.6	果物	
	さつまじる	さつまいも		とうふ・とりひき・むぎみそ		はねぎ・にんじん	だいこん・ごぼう	にほし			
	パン・牛乳	パン		牛乳					710	魚介類	
	ミートスパゲティ	スパゲティ・こむぎこ	ごまあぶら・バター	ぎゅうひきにく	牛乳	にんじん・ピーマン・パセリ	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム	ケチャップ・ウスターソース・しお・こしょう	26.1	豆類	
ごまドレッシングサラダ	さとう	しるごま・ごまあぶら			ほうれんそう・にんじん	キャベツ	しょうゆ	2.7	藻類		
いちご2粒						いちご					