

# 5月 スクールランチ



岩国市立東小学校  
TEL 21-2611  
2020.5.1作成

日曜	献立名	主に体を作るものとなる		主に体の調子を整えるものとなる		主にエネルギーのもととなる		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
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
14 木	山口県郷土料理献立 ～けんちょうは、豆腐と大根などの野菜を煮込んで作る、山口県の郷土料理です。～								688 26 2.1	芋類 藻類 果物
	ごはん・牛乳		牛乳			こめ				
	ししゃも天ぷら	ししゃも				こむぎこ	こめあぶら			
	ふきのおかか煮	かつおぶし			ふき	さとう		みりん・しょうゆ		
	けんちょう	とりももにく・とうふ・あぶらあげ		にんじん・はねぎ	ほししいたけ・だいこん	さとう	ごまあぶら	しょうゆ・みりん・さけ・しお		
15 金	チキンライス・牛乳	とりにく	牛乳	にんじん・グリーンピース	たまねぎ	こめ		しろワイン・ケチャップ・しお・こしょう	644	豆類
	卵とコーンのスープ	ベーコン・たまご		にんじん・ほうれんそう	とうもろこし	はるさめ		しょうゆ・コンソメ・しお・こしょう	24.1	きのこ
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイン・モモ・バナナ・みかん				2.3	種実類
18 月	端午の節句献立 ～端午の節句に、たけのこ料理やかかしわもちを食べ、健康にすくすく育つことを願います。～								672 23.3 2.8	芋類 魚介類 果物
	こくとうパン・牛乳		牛乳			パン・こくとう	こめあぶら			
	山菜きつねうどん	とりにく・あぶらあげ		にんじん・はねぎ	はくさい・たまねぎ・えのきだけ・たけのこ・わらび	うどん・さとう		しょうゆ・しお・みりん・さけ・かつおぶし		
	アスパラガスのソテー	ベーコン		アスパラガス	キャベツ・とうもろこし		こめあぶら	しお・こしょう		
	かしわもち					かしわもち				
19 火	ふるさと給食の日献立 ～山口県で水揚げされたふぐで、唐揚げを作ります。～								611 25.1 2.4	種実類 いも類 きのこ
	ごはん・牛乳		牛乳			こめ				
	ふぐからあげ(1・2年1個、3～6年2個)	ふぐ				でんぶん	こめあぶら	しお・こしょう		
	ひじきの煮つけ	とりにく・だいず・あぶらあげ	ひじき			さとう		みりん・しょうゆ・さけ		
	春野菜のみそ汁	とうふ・むぎみそ	わかめ	にんじん・はねぎ	キャベツ・たまねぎ			にぼし		
20 水	入学・進級お祝い献立 ～学校生活がんばるみなさんをおうえんする、お祝いデザートです。～								718 29.2 2.6	小魚 種実類 果物
	パン・牛乳		牛乳			パン				
	さけと春キャベツのクリーム煮	さけ・ベーコン	牛乳・クリーム	にんじん・ほうれんそう	キャベツ・かぶ・たまねぎ	こむぎこ	こめあぶら・バター	コンソメ・しお・こしょう・しろワイン		
	こまつなサラダ	まぐろみずに		こまつな	はくさい・レモン	さとう	こめあぶら	す・しょうゆ		
	ロールケーキ	たまご	乳製品		ラズベリーソース	さとう・こむぎこ				
21 木	ごはん・牛乳		牛乳			こめ			664	豆類
	やながわ煮	ぶたにく・ちくわ・たまご		にんじん・こまつな	ごぼう・たまねぎ	さとう	こめあぶら	さけ・しょうゆ	26.9	藻類
	たくわん和え			ほうれんそう	もやし・だいこん	さとう	しろごま	しょうゆ	1.9	きのこ
22 金	ごはん・牛乳		牛乳			こめ			670 22.6 2.2	芋類 小魚 卵
	シュウマイ(1～3年1個、4～6年2個)	ぶたにく			たまねぎ・ねぎ・しょうが・にんにく	こむぎこ・さとう		しょうゆ・みりん・しお		
	ナムル			にんじん・ほうれんそう	もやし	さとう	しろごま・こめあぶら	しょうゆ・す		
	ごもくビーフン汁	ぶたにく		にんじん・はねぎ	たまねぎ・はくさい・きくらげ・しいたけ	ビーフン	こめあぶら	さけ・ちゅうかだし・しょうゆ・しお・こしょう		
25 月	丸パン・牛乳		牛乳			まるパン			673 28.7 3	豆類 藻類 果物
	白身魚フライケチャップソース	しろみぎかな				さとう・こむぎこ・パンこ	こめあぶら	ウスターソース・ケチャップ		
	ゆで野菜				キャベツ		しろごま	しお		
	ラビオリスープ	ベーコン		にんじん・ほうれんそう・パセリ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・ラビオリ		しろワイン・コンソメ・しょうゆ・しお・こしょう		
26 火	ごはん・牛乳		牛乳			こめ			672 33.8 1.9	魚介類 豆類 果物
	とりの照り焼き	とりにく				さとう		しょうゆ・みりん		
	ごま和え			ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう	しろごま	しょうゆ		
	かきたま汁	とうふ・たまご	わかめ	はねぎ・にんじん	たまねぎ・えのきだけ	でんぶん		さけ・しょうゆ・しお・こんぶ・かつおぶし		
27 水	アメリカ料理献立 ～チリコンカン、アメリカのテキサス州で生まれたお肉と豆を使った料理です。～								679 30.6 2.5	小魚 藻類 種実類
	パン・牛乳		牛乳			パン				
	チリコンカン	ぎゅうにく・ぶたにく・ベーコン・だいず・ひよこめ		にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく・グリーンピース	さとう	こめあぶら	しろワイン・チリソース・ウスターソース		
	野菜サラダ	まぐろみずに		にんじん・ほうれんそう	キャベツ	さとう	こめあぶら	す・しょうゆ・しお		
	バナナ				バナナ					
28 木	ごはん・牛乳		牛乳			こめ			607 27.8 1.8	豆類 藻類 きのこ
	ほっけみりんやき	ほっけ				さとう	しろごま	みりん・しょうゆ		
	ほたてとキャベツのごま和え	ほたてフレーク			キャベツ・きゅうり			しょうゆ・す		
	どさんこ汁	ぶたにく・むぎみそ		にんじん・こまつな	たまねぎ・もやし・とうもろこし・ねぎ・しょうが・にんにく	じゃがいも	ごまあぶら	ちゅうかだし		
29 金	鉄人ドライカレー	ぎゅうにく・だいず	ひじき	ほうれんそう・にんじん	たまねぎ・にんにく	こめ	こめあぶら	カレールー・カレー・ウスターソース・ケチャップ・しょうゆ	668	いも類
	牛乳		牛乳						25	小魚
	ジュリアンスープ	ベーコン		にんじん・みずな	だいこん・たまねぎ・えのきだけ・もやし・セロリ			コンソメ・しお・こしょう・しょうゆ	2.5	藻類
	1食チーズ		チーズ							

食事の前に、手洗いをきちんとしよう！

①手のひら



②手のこう



③指と指のあいだ



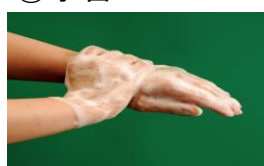
④親指



⑤指先



⑥手首



⑦流水ですすぐ



⑧ハンカチでふく



目には見えなくても、手にはウイルスや細菌がついていることがあります。食事の前に、手洗いをきちんとすることが大切です。

