



令和2年度 11月きゅうしょくこんだてひょう



岩国市立美和東小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 加ゆめ 炭水化物
2月	ちゅうがどん	○	やさいのごまネーズあえりんご	ぶたにく、かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん、さやいんげん、ほうれんそう	たまねぎ、キャベツ、しょうが、とうもろこし、りんご
4水	ごはん	○	いわしのしょうがにひじきのいためにさわにわん	いわし、だいず、ぶたにく、あぶらあげ	ぎゅうにゅう、ひじき	にんじん、ねぎ	ごぼう、えのきたけ、たまねぎ
5木	ごはん	○	にくどうふはすのさんばい	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい、たまねぎ、しめじ、ねぎ、れんこん
6金	ツナまめそぼろどん	○	いもだんごじる	とりにく、まぐろみず、だいず、たまご、とうふ、あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん、ねぎ	えだまめ、しょうが、たまねぎ
9月	むぎごはん	○	ししゃもフライきりほしだいこんのサラダさつまじり	ししゃも、とうふ、とうふ、あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう	にんじん、ねぎ	きりほしだいこん、きゅうり、ごぼう
10火	コッペパン	○	だいずとごぼうのメンチカツコロネーションサラダスコッチブロス	だいずとごぼうのめんちかつ、ハム、ベーコン、れんずまめ	ぎゅうにゅう	コッペパン	あぶら、マヨネーズ(たまごなし)、アーモンド、あぶら
11水	ゆかりごはん	○	ごもくうどんもちしいたけ	とりにく、あぶらあげ、かまぼこ、ベーコン	ぎゅうにゅう、わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、もやし
12木	ごはん	○	とうやとうふのたまごとしごますあえ	とりにく、ごぼう、とうふ、たまご	ぎゅうにゅう	にんじん、さやいんげん、ねぎ、ほうれんそう	たまねぎ、ほししいたけ、キャベツ
13金	ごはん	○	わふうハンバーグうのはなのいりにおろのみそじる	はんばー、おから、とうふ、あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう、わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、しめじ、ごぼう、ほししいたけ
16月	ごはん	○	マーボーとうふちゅうがあえ	とうふ、ぶたにく、だいず、あかみそ	ぎゅうにゅう、カットわかめ	にんじん、にら	たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし
17火	コッペパン	○	さつまいものシチューれんこんサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	コッペパン、さつまいもの、マヨネーズ(たまごなし)	たまねぎ、れんこん、キャベツ
18水	ごはん	○	たかもりぎゅうのすきやきこまつなとひじきのサラダ	ぎゅうにく、とうふ	ぎゅうにゅう、ひじき	にんじん、こまつな	はくさい、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、キャベツ
19木	ごはん	○	おおひらしらあえのりつくだに	なまあげ、とりにく、ごぼう、とうふ、しらすみそ	ぎゅうにゅう、ひじき、のり	にんじん、ほうれんそう	れんこん、ほししいたけ、ごぼう
20金	ごはん	○	とりとれーのアーモンドふうみごまあえかきたまじる	とりレバー、とりにく、たまご	ぎゅうにゅう	あぶら、アーモンドごま	ほうれんそう、にんじん、こまつな
25水	チキンカレー	○	ブロッコリーのあえもの	とりにく、かつおぶし	ぎゅうにゅう、わかめ	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、しめじ、グリンピース、にんにく、しょうが、りんご
26木	むぎごはん	○	けんさんハモフライみそマヨブロッコリーのこのスープ	はも、みそ、とうふ	ぎゅうにゅう	あぶら、マヨネーズ(たまごなし)、ごま、ごまあぶら	ブロッコリー、にんじん、こまつな、ねぎ
27金	ごはん	○	キムチなべもちやナムル	ぶたにく、とうふ、とうふ、みそ、あかみそ	ぎゅうにゅう	あぶら、ごまあぶら	にんじん、にら、こまつな
30月	ごはん	○	さんまのかばやきだいこんなますさといもみそじる	さんま、とうふ、あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう	ごま	にんじん、ねぎ

は、食物アレルギーに対応した献立を表しています。都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

いつも食べている

お菓子や料理

調べてみよう？



★表示をしてみる

袋やパッケージに脂質量や、食塩相当量という表示があるのでチェックしてみましょう。
1袋の中に意外と多くの脂質や塩分が含まれていることがわかります。

★実験をしてみる

塩分は塩分計ではかることができます。また、脂質は食品と水をなべに入れて火にかけ、煮出した後でメスシリンダーなどに移すと、油の層が分離します。

(※この実験は脂質の多い食品で試すことができません。また、油の量が多すぎると危険です。)

クイズ

Q. 蟹、次郎、御所、これらの品種がある果物はな〜んだ？

①みかん ②りんご ③かき

