



スクールランチ

岩国市立岩国小学校

2024. 1. 29

2月前半

よていこんだてひょう

曜日	こんだてめい	ざいりょうめい						栄養量 エネルギー (kcal) たん白質 (g)	た お べ ち ね で	
		主に体を作るものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのものになる				その他
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
石川県の郷土料理「じぶ煮」…材料を「じぶじぶ」と煮るようにして作る説やかも肉を使うためジビエから変化した説などいろいろな由来があります。										
1 木	ごはん のりのつくだに じぶに しらあえ	牛乳、のり とりにく、ちくわ、な まあげ 豆腐、みそ	にんじん、さや いんげん ほうれんそう、 にんじん	たまねぎ、こんにやく、ほ しいたけ	ごはん、みずあめ、 さとう じゃがいも、さとう さとう	あぶら ごま しょうゆ	しょうゆ、みりん、さけ しょうゆ	606 22.9	魚 果物	
節分献立…節分は立春の前日のことをいい、豆まきは病気や災害を鬼に見立て、それを追い払う儀式です。										
2 金	パン くじらのアングレーズ じゃがいものとうにゅうスープ ふくまめ	牛乳 くじら とりにく、しろはなま め だいず	にんじん、ブ ロッコリー	とうもろこし、たまねぎ	パン でんぶん、さとう、パ ンこ じゃがいも	あぶら ウスターソース コンソメ、しょうゆ、しお、こし ょう		638 31.4	卵類 野菜類	
まごわやさしい献立…ま(豆)、ご(ごま)、わ(海藻)、や(やさい)、さ(魚)、し(きのこ)、い(いも)の食材が使われた献立となっています。										
5 月	ごはん いわしのしょうがに はくさいのごまゆかりあえ さつまいものみそしる	牛乳 いわし 豆腐、あぶらあげ、 みそ わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、ぶなしめじ	ごはん さとう はくさい さつまいも	ごま ゆかり、しお にぼし		615 22.7	肉 乳製品	
6 火	パン えびとマカロニのクリームに ゴマネーズサラダ	牛乳 えび、とりにく チキンハム	にんじん	たまねぎ、マッシュルー ム、グリーンピース はなつこりー とうもろこし、キャベツ	パン マカロニ、こむぎこ バター、あぶら マヨネーズ、ごま	しお、こしょう、コンソメ しょうゆ		616 27.5	魚 きのこ類	
風邪予防献立…体をあたためてくれるしょうがやビタミンAやビタミンCの多い食材をたくさん使っています。										
7 水	ごはん はっぼうさい はるまき ぼんかん	牛乳 ぶたにく、いか、うず らたまご (ぶたにく)	にんじん、ちん げんさい (にんじん)	たまねぎ、はくさい、たけ のこ、ほしいたけ、きく らげ (たまねぎ、キャベツ、ほ しいたけ、しょうが、に んにく)	ごはん でんぶん (はるさめ、こむぎ こ、でんぶん)	ごまあぶら あぶら (しょうゆ、しお)		670 25.7	海藻類 豆類	
8 木	ポークカレー (ごはん) フルーツポンチ	ぶたにく、だいず 牛乳 チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ、にんにく、し ょうが、りんご みかんかん、パインか ん、みかんジュース	じゃがいも ごはん あまおうゼリー、三 色だんご	バター、あぶら カレーこ、ウスターソー ス、トマトピューレ、あか ワイン、しょうゆ、しお、こ しょう		673 22.2	魚 種実類	
9 金	せわりパン おおむぎいりミートソース ABCスープ	牛乳 ぶたにく、ぎゅうに く、とうふ ベーコン	にんじん	たまねぎ たまねぎ、きくらげ、はく さい、ほしいたけ、ね ぎ	パン パンこ	ケチャップ、ウスターソー ス、ケチャップ、あかワイ ン コンソメ、しょうゆ、しお、 こしょう、さけ		578 24.5	卵類 いも類	
13 火	パン にくだんごスープ じゃがいもとベーコンのサラダ	牛乳 にくだんご(とりに く、ぶたにく) ベーコン	にんじん、ごま つな えだまめ	はくさい、きくらげ	パン、チョコパテ はるさめ じゃがいも	しょうゆ、しお、こし ょう しお、こしょう		618 23.8	魚 野菜類	
14 水	ごはん あつやきたまご ひじきのいために とうふとやさいのみそしる バレンタインデザート	牛乳 たまご きくらげでん、だい ず 豆腐、あぶらあげ、 みそ とうにゅう	ひじき にんじん にんじん、ねぎ	こんにやく たけのこ、たまねぎ	ごはん さとう あぶら チョコプリン	しょうゆ、みりん にぼし		674 23.6	果物 種実類	
15 木	ごはん とりレバーのかわりあげ こんさいじる	牛乳 とりレバー、たつたあ げ、とりにく 豆腐、あぶらあげ、 みそ	にんじん、ねぎ	だいにん、れんこん、ご ぼう、しょうが	ごはん でんぶん、さとう さつまいも	あぶら、ごまあぶ ら ケチャップ、ちゅうのう ソース、す、カレーこ にぼし		662 25.5	魚 乳製品	
16 金	パン ポークビーンズ かいそうサラダ	牛乳 ぶたにく、だいず わかめ、ま ふのり、あ かとかさか	にんじん にんじん	たまねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり、とうも ろこし	パン じゃがいも さとう	ケチャップ、ウスターソー ス、あかワイン、しお、こ しょう ごまあぶら す、しょうゆ、しお		549 24.3	果物 きのこ類	

(都合により献立を変更することがあります。)