



スクールランチ

岩国市立岩国小学校

2024. 4. 26

5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 て 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			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
水	ごはん		牛乳				ごはん	598	魚 乳製品
	にくどうふ	豆腐、ぶたにく		にんじん	たまねぎ、ほししいたけ、ねぶかねぎ	さとう	みりん、さけ、しょうゆ、しお		
	きりぼしだいこんのあまずあえ		しらすぼし	にんじん	きりぼしだいこん、きゅうり	さとう	ごま しょうゆ、す、しお	25.5	豆製品

こどもの日献立・・・5月5日は、こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちなどを食べて、こどもの健やかな成長と幸せを願う日です。

木	ごはん		牛乳				ごはん	663	卵 野菜 果物
	かつおカツ	かつお			たまねぎ、しょうが	パンこ	あぶら しょうゆ、しお		
	そくせきづけ		くきわかめ つくだに		キャベツ、きゅうり		しお		
	じゃがいものみそしる	豆腐、あぶらあげ、むぎみそ	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ	じゃがいも	にぼし		
	かしわもち	あずき				しょうしんこ、さとう、もちこ、でんぷん			
火	しよくパン	スライスチーズ	チーズ、牛乳			パン		648	魚 野菜 きのこ類
	じゃがいもとベーコンのサラダ	ベーコン		えだまめ		じゃがいも	あぶら しお、こしょう		
	ワンタンスープ	にくワンタン(とりにく、ぶたにく)、とりにく		にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、ほししいたけ		コンソメ、しお、こしょう、しょうゆ		
	アセロラゼリー					アセロラゼリー			

郷土料理献立・・・鳥取県 「とんころけ」とは方言で「雷」のこと。豆腐を炒める音が雷の鳴る音のように聞こえることが由来です。

水	とんころけめし	豆腐、あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう	ごはん、さとう	あぶら	しょうゆ、さけ、みりん	562	魚 野菜 いも類
	だしまきたまご	たまご				さとう		みりん、す、しょうゆ、かつおだし、こんぶだし、しお		
	うおそうめんじる	うおそうめん、なまあげ、かまぼこ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ			かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、しお		
木	ごはん		牛乳			ごはん		618	肉 いも類 海藻	
	さばのみそに	さば、みそ				さとう、みずあめ、でんぷん				
	ごまあえ			ほうれんそう、にんじん	もやし	さとう	ごま しょうゆ			
	けんちんじる	豆腐、あぶらあげ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、ごぼう、ほししいたけ	じゃがいも	あぶら かつおぶし、しょうゆ、しお			
金	パン		牛乳			パン		662	魚 豆製品 果物	
	ミートソーススパゲッティ	きゅうり、ぶたにく		にんじん、グリーンピース	たまねぎ、しょうが、にんにく	スパゲッティ	あぶら ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、あかワイン、しお、こしょう			
	アスパラサラダ	チキンハム		アスパラガス	キャベツ、きゅうり、とうもろこし		マヨネーズ こしょう			
月	おやこどん(ごはん)	とりにく、たまご	牛乳	にんじん、ねぎ	たまねぎ、ほししいたけ	じゃがいも、さとう		614	卵 乳製品 野菜	
	かりぼりがらめ	かまぼこ			きくらげ	ごはん、でんぷん	みりん、さけ、しょうゆ			
	バナナ	かえりいりこ、ローストだいず				さとう	ごま しょうゆ			
					バナナ					

地元食材献立・・・岩国市由宇町の岡崎さんが栽培された、甘い「由宇トマト」を味わいましょう。

火	パン		牛乳			パン		608	魚 きのこ類 海藻
	だいずのシチュー	だいず、ベーコン、しろはなまめ	牛乳	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも、こむぎこ	バター コンソメ、しお、こしょう		
	ごまじゃこサラダ	しらすぼし			キャベツ、きゅうり、セロリ	さとう	ごま、ごまあぶら しょうゆ、す		
	ゆうトマト			ゆうトマト					

沖縄復帰記念献立・・・にんじんシリシリ、イナムドゥチは沖縄県の郷土料理です。沖縄の歴史と平和の大切さを考える機会にしましょう。

水	ごはん		牛乳			ごはん		667	卵 野菜 果物
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう	しょうゆ		
	にんじんシリシリ	まぐるあぶらづけ		にんじん			ごまあぶら、ごま しょうゆ、みりん		
	イナムドゥチ	ぶたにく、かまぼこ、なまあげ、しろみそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、ほししいたけ、しょうが		あぶら、ごま にぼし		
木	ごはん		牛乳			ごはん		618	魚 きのこ類 野菜
	なっとうみそ	なっとう、ぶたにく、あかみそ		ねぎ		さとう	ごま しょうゆ、みりん、さけ		
	やさいのうまに	とりにく、なまあげ	こんぶ	にんじん、さやいんげん	たまねぎ	さとう、じゃがいも	あぶら しょうゆ、さけ		
金	パン	パテチョコレート	牛乳、(れんにゅう)			パン、パテチョコレート		651	魚 乳製品 海藻
	とりにくのレモンふうみ	とりにく			レモンかじゅう	さとう、でんぷん	あぶら しょうゆ、みりん		
	ジュリエヌスープ	ベーコン		こまつな、にんじん	キャベツ、たまねぎ、きくらげ	じゃがいも	コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう		