



# スクールランチ

岩国市立岩国小学校

5月前半

よていこんだてひょう

2024. 4. 26

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			その他
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	22.7	
	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
	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	27.4	きのこ類
	アセロラゼリー					アセロラゼリー				

郷土料理献立・・・鳥取県 「とんどうけ」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	とんどうけめし	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
	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	23.1	いも類
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	25.1	
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	27.6	
月	おやこどん	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
	(ごはん)	かまぼこ			きくらげ	ごはん、でんぷん		みりん、さけ、しょうゆ		
	かりぼりがらめ	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				バナナ				25.4	

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					24.4	

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	30.6	
木	ごはん		牛乳			ごはん			618	魚 きのこ類
	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	24.7	
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
	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	28.2	海藻