



# スクールランチ

7月前半

よていこんだてひょう

岩国市立岩国小学校

2024. 6. 27

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 あ へ 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		その他			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	ごはん わかめふりかけ あつあげのちゅうかふうに たくあんあえ	かつおぶし ぶたにく、あつあげ、 ちくわ、うずらたまご	牛乳、わかめ、 のり	にんじん	キャベツ、たけのこ、し ょうが、ほししいたけ もやし、きゅうり、だい こんづけ	ごはん、さとう	さとう、でんぷん	あぶら、ごまあぶ ら	しお ちゅうかだし、しょうゆ、さ け	594	卵 豆類
2	パン やきそばふうスパゲッティ ほうれんそうのソテー	ぶたにく、ちくわ ベーコン	牛乳	にんじん、ピー マン	たまねぎ、もやし キャベツ、とうもろこし	パン	スパゲッティ	あぶら	ちゅうかうソース、ウスター ソース、しお、こしょう	594	魚 豆類
3	なつやさいかレーライス (ごはん) ピリからきゅうり はちみつレモンゼリー	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん、 トマト、 ピーマン、 かぼちゃ	たまねぎ、りんご しょうが、にんにく きゅうり	ごはん こむぎこ	あぶら バター	カレーこ、ケチャップ、 トマトピューレ、ウスター ソース、しお、こしょう	しお、こしょう	673	魚 きのこ類 野菜
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。											
4	ごはん さばのみそに そくせきづけ けんちんじる	さば、みそ	牛乳	くきわかめ つくだに	キャベツ、きゅうり	ごはん	さとう	さけ、みりん	しお	598	豆類 野菜 果物
セタ献立…セタとは昔、中国から日本に伝わった星祭りです。											
5	こくとうパン オムレツ ABCスープ たなばたフルーツポンチ	たまご ベーコン	牛乳	にんじん、パセ リ	たまねぎ みかんかん、パインか ん、みかんジュース	くるざとう、パン	ABCマカロニ、じゃ がいも	だしじる、しょうゆ、しお コンソメ、しお、こしょう、 しょうゆ	なきないだんご、あまおう ゼリー、ほしがたナタデココ	690	魚 海藻 乳製品

(都合により献立を変更することがあります。)

## 学校給食料理コンクール入賞作品を夏休みに作ってみよう!

毎年、公益財団法人山口県学校給食会が学校給食の充実発展、食育及び地産地消の推進を目的に、児童及び生徒の皆様の工夫に満ちた料理を募集する「学校給食料理コンクール」が実施されています。岩国小学校では6年生が夏休みの宿題として取り組んでいるところです。児童の考える料理は斬新なものもあり、気づかされることが多くあります。岩国小の卒業生の中にも入賞した人がたくさんいます!ぜひ、夏休みのおうち料理の参考にしてみてください。

### アジフライハンバーガー

最優秀賞レシピ  
現在岩国中2年生

材料(4人分)

アジ	4切れ	マヨネーズ	大さじ5
塩こしょう	少々	レモン汁	小さじ1/2
卵	適量	砂糖	小さじ1
小麦粉	適量	しょうゆ	小さじ1
パン粉	適量	すりごま	大さじ1
サラダ油	適量	塩こしょう	少々
ひじき	10g	バンズ	4個
コーン(冷凍)	50g	レタス	4枚
えだ豆(冷凍)	50g		

作り方

- ①アジに塩こしょうをふり、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。180度の油で両面をきつね色になるまで揚げる。
- ②ひじき、コーン、枝豆はさっとゆで、よく水気を切る。
- ③ボウルにひじき、コーン、枝豆と調味料Aを入れたらよく混ぜ合わせる。
- ④バンズの上にレタス、ひじきのタルタルソース、アジフライの順にはさめば完成。

作者のコメント

定番のアジフライに学校で人気のひじきサラダをタルタルソースに見立てて、子どもが大好きなハンバーガーにしました。工夫した所はレモン汁を加えてさっぱりと仕上げたところです。

気づいた人もいるかもしれませんが、なんと岩国小の6年生が2年連続で最優秀賞をいただいています!素晴らしいです!今年もどんなアイデア料理が出てくるか楽しみです♪



### SDGsふりかけ

優秀賞レシピ  
現在平田中2年生

材料(4人分)

しらす	30g	すりごま	小さじ	①小松菜とにんじんはゆでて、食材を細かく刻む。
小松菜	60g	1		
にんじん	10g	しょうゆ	小さじ2	②フライパンに油をひき、こんぶ、かつお節(だしがら)を炒めて水分をとばす。
こんぶ	1枚	みりん	小さじ1	③ゆでてよくしぼった小松菜とにんじんとしらすを入れてさらに炒める。
かつお節	10g			④しょうゆ、みりんを入れ、すりごまも入れたら完成。

作者のコメント

普段ゴミとして捨てるようなこんぶと花かつお(だしがら)を使って、食材を無駄にしない一品にしました。メインではないけれど、食べやすく毎日でも県産の食べものをとれるようにしました。

### 牛ぎゅ〜山口ベジタブル

最優秀賞レシピ  
現在岩国中1年生

材料(4人分)

高森牛小間切れ	200g	酒	大さじ1
さつまいも	中1本	みりん	大さじ1
れんこん	200g	しょうゆ	大さじ1
パプリカ(黄)	1/2個	砂糖	大さじ1
パプリカ(赤)	1/2個	塩	少々
えだ豆	25個	ごま	適量
たまねぎ	1/4個		
バター	5g		
かたくり粉	適量		

作り方

- ①野菜を切りえだ豆はゆでる。さつまいもとれんこんは水にさらす。
- ②野菜の水気をふき、野菜と肉にかたくり粉をまぶし素揚げする。
- ③素揚げしたものをフライパンに戻し、バターで軽く炒める。
- ⑤Aで調味し、えだ豆とごまを入れて完成。

作者のコメント

肉、野菜を素揚げすることで香ばしく仕上がる。バターが隠し味でまろやか。山口県の野菜をたっぷり使っているどおりよかったです。料理名に、肉、野菜をふんだんに使ったことを表現したところ。