



スクールランチ

岩国市立岩国小学校

10月前半

よていこんだてひょう

2024. 9. 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) | たべ てち ね |
|----|--------|-------------|----|-----------------|----|---------------|----|---------------------------------------|---------------|
| | | 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 | | |

教科書献立・・・1年生の国語の「サラダでげんき」の物語の中で、りっちゃんを作るサラダです。

| | | | | | | | | | | |
|---|------------|-------------|-----|----------|------------------|------------|-----|-------------------|------|-----|
| 1 | パン | | 牛乳 | | | パン | | | 637 | 魚 |
| 火 | カレーポトフ | とりにく、ウインナー | | にんじん | だいこん、たまねぎ、キャベツ | じゃがいも | | しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう | 24.3 | 海藻類 |
| | りっちゃんのサラダ | チキンハム、かつおぶし | こんぶ | トマト、にんじん | とうもろこし、キャベツ、きゅうり | さとう | あぶら | す、しお | | 豆類 |
| | はちみつレモンゼリー | | | | | はちみつレモンゼリー | | | | |

愛媛県の郷土料理「いもたき」・・・藩政時代に行われていた「お籠り」と呼ばれる親睦行事が始まりとされ、約300年の歴史があります。

| | | | | | | | | | | |
|---|------------|-----------------------|----|---------|-----------------|------------------|-----|-------------------|------|-----|
| 2 | ごはん | | 牛乳 | | | ごはん | | | 685 | 卵 |
| 水 | さばのみそに | さば、みそ | | | | さとう、でんぷん | | | 27.9 | 乳製品 |
| | いもたき | とりにく、あぶらあげ、さつまあげ | | にんじん、ねぎ | だいこん、ごぼう、ほししいたけ | さといも、しらたまだんご、さとう | | しょうゆ、みりん、にほし | | 野菜 |
| | ごはん | | 牛乳 | | | ごはん | | | | 603 |
| 木 | ししゃもフライ | ししゃも | | | | パンこ、でんぷん、こむぎこ | あぶら | | 24.3 | 野菜 |
| | こまつなのいそべあえ | | のり | こまつな | もやし | | | しょうゆ | | 果物 |
| | うおそうめんじる | うおそうめん、かまぼこ、とうふ、あぶらあげ | | にんじん、ねぎ | だいこん、えのきたけ | | | こんぶ、かつおぶし、しょうゆ、しお | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------|-----|-------------------|--------------------------------|--------|-----|-----------------------------|-----|-----|
| 4 | しょくパン | | 牛乳 | | | しょくパン | | | 592 | 魚 |
| 金 | スライスチーズ | | チーズ | | | | | | 26 | 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 | | 種実類 |
| | ワンタンスープ | ワンタン(ぶたにく)、ぶたにく | | (にんじん)チンゲンサイ、にんじん | (ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく)はくさい、ほししいたけ | (でんぷん) | | (しょうゆ、みりん)コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|-------|-----------|---------|-----------|------------|-----|------------|--------------|------|-----|
| 7 | ごはん | | 牛乳 | | | ごはん | | | 588 | 魚 |
| 月 | トンひじき | ぶたにく、みそ | ひじき | にんじん、ねぎ | しょうが、にんにく | さとう | ごまあぶら、すりごま | オイスターソース | 27.8 | 野菜 |
| | もずくじる | とりにく、なまあげ | もずく | こまつな、にんじん | たまねぎ、えのきたけ | | | コンソメ、しょうゆ、しお | | いも類 |
| | パリッシュ | | かたくちいわし | | | さとう | ごま | しょうゆ | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|------------|--------------|-----------|----------|------------------|-------------|-----------|--------------------|------|-----|
| 8 | 小アップルパン | | 牛乳 | | ドライアップル | パン | | | 645 | 魚 |
| 火 | クリームスパゲッティ | いか、ベーコン、とりにく | なまクリーム、牛乳 | にんじん、パセリ | たまねぎ、ぶなしめじ | スパゲッティ、こむぎこ | あぶら、バター | コンソメ、しお、こしょう、しろワイン | 25.3 | 種実類 |
| | コールスローサラダ | | | | キャベツ、きゅうり、とうもろこし | さとう | マヨネーズ、あぶら | す、しお、こしょう | | 豆類 |

| | | | | | | | | | | |
|---|--------------|----------------------|--------|-------------|------|----------|--|-------------------|------|-----|
| 9 | ごはん | ふりかけ(わかめ) | 牛乳、わかめ | | | ごはん | | | 572 | 海藻類 |
| 水 | おでん | とりにく、うずらたまご、なまあげ、ちくわ | こんぶ | にんじん | だいこん | さといも、さとう | | しょうゆ、みりん、しお、かつおぶし | 23.8 | 果物 |
| | ブロッコリーのおかかあえ | | かつおぶし | ブロッコリー、にんじん | キャベツ | | | しょうゆ | | 果物 |

目の愛護デー献立・・・10月10日は目の愛護デーです。目の働きを助ける食材をたくさん使っています。

| | | | | | | | | | | |
|----|-------------|------------------|-----|----------------|------|-----------|--------|-----------------|------|-----|
| 10 | ごはん | | 牛乳 | | | ごはん | | | 698 | 魚 |
| 木 | げんきのでるレバー | とりレバー、たつたあげ、とりにく | | にら | | さとう、でんぷん | あぶら、ごま | しょうゆ、さけ、トウバンジャン | 28.1 | 野菜 |
| | めにA(エー)みそしる | とうふ、あぶらあげ、みそ | わかめ | にんじん、ほうれんそう、ねぎ | たまねぎ | | | にほし | | 乳製品 |
| | ブルーベリーゼリー | | | | | ブルーベリーゼリー | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---------------|------|----|-------------|-----------------|-----------|----------|--------------|------|-----|
| 11 | パン | | 牛乳 | | | パン | | | 604 | 魚 |
| 金 | とりとマカロニのクリームに | とりにく | 牛乳 | にんじん、ほうれんそう | たまねぎ、ぶなしめじ | マカロニ、こむぎこ | バター | コンソメ、しお、こしょう | 26.1 | いも類 |
| | ごぼうサラダ | ささみ | | にんじん | ごぼう、きゅうり、とうもろこし | | ごま、マヨネーズ | しょうゆ | | 乳製品 |

| | | | | | | | | | | |
|----|--------------|-----------|-------|------|--------------|-------|-----|-------------------------------|------|-----|
| 15 | パン | | 牛乳 | | | パン | | | 562 | 魚 |
| 火 | ポークビーンズ | だいたい、ぶたにく | | にんじん | たまねぎ、グリーンピース | じゃがいも | | キャベツ、さけ、トウバンジャン、あかワイン、しお、こしょう | 24.9 | 種実類 |
| | だいこんとじゃこのサラダ | | しらすばし | にんじん | だいこん、きゅうり | さとう | あぶら | す、しょうゆ、こしょう | | 野菜 |

実りの秋の到来です！



秋はさまざまな食べものが旬を迎えます。旬とは、その食べものがよくとれて、おいしくなる季節のことをいいます。



お店には、このような秋の食材が多くなっていることでしょう。秋ならではの旬のものを見つけ、おいしさを味わってくださいね。

給食の残食からできた肥料を使ってみませんか？

毎日の給食でできる野菜くずや残食などは、業務用の生ゴミ処理機で処理しています。常時攪拌され、肥料として活用できるものとなります。これから冬野菜の家庭菜園をされる方、おうちで一度使ってみませんか？参観日の日に、下足箱近くで配布する予定ですので、ご自由にお取りください。

