



# 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、カレーこしょう、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、にぼし		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
	ごはん	ふりかけ(わかめ)	牛乳、わかめ			ごはん				572

9	ごはん		牛乳			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			にぼし		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
	パン		牛乳			パン				562

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、グリーンピース、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。

