



# スクールランチ

岩国市立岩国小学校

## 11月前半 よていこんだてひょう

2024. 10. 30

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				その他
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 金	救給(きゅうきゅう)カレー (アレルギーなし)		牛乳	にんじん	とうもろこし、たまねぎ、 ぶなしめじ	じゃがいも、こめ	あぶら	トマトジュース、た まねぎエキス、カ レーパウダー、し お	631	肉
	フルーツポンチサイダー				みかんかん、パインか ん、おうとうかん	あまおうゼリー、サイ ダー			11.1	野菜
5 火	まるパン		牛乳			パン			602	卵
	エビかつ	タルタルソース	えび		ビワ、たまねぎ、りん ご、レモン	でんぷん、パンこ、 さとう	あぶら	しお		野菜
	ポイルキャベツ				キャベツ					乳製品
	ワンタンスープ			とりにく、ぶたにく	にんじん、ほう れんそう	はくさい、きくらげ、ほし しいたけ	こむぎこ	コンソメ、しょうゆ、 しお、こしょう	25.6	
6 水	ごはん		牛乳			ごはん			599	魚
	キムチなべ	ぶたにく、いわしだ んご、とうふ、むぎみ そ、あかみそ		にんじん、にら	はくさい、はくさいキム チ、えのきたけ、ぶなし めじ、もやし	マロニー		さけ、こんぶ		豆製品
	かいそうサラダ			わかめ、とさかの り、くまわかめ	ほうれんそう	キャベツ、とうもろこし	さとう	ごまあぶら		いも類
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー			24	
7 木	ごはん		牛乳			ごはん			590	卵
	にくじゃが	ぶたにく、なまあげ		にんじん、さや いんげん	たまねぎ、ほししいたけ	じゃがいも				野菜
	ほうれんそうのりずあえ	まぐろみずに	のり	ほうれんそう、 にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ、す	25.2	種実類
8 金	パン		牛乳			パン			644	魚
	ミートボールのケチャップに	(とりにく、ぶたに く)、ぶたにく		にんじん	たまねぎ、マッシュルー ム	さとう、マカロニ	あぶら	ケチャップ、ウス ターソース、しお、 こしょう		乳製品
	かみかみサラダ		しらすぼし	ほうれんそう	キャベツ、とうもろこし	さとう	ごま、ごまあぶら	しょうゆ、す		いも類
	バナナ				バナナ				27.3	

地場産給食週間13日～17日・・・市内や県内の地元食材を積極的に使った献立や郷土料理が登場します。

11 月	ひじきごはん	とりにく、あぶらあげ	牛乳、ひじ き	にんじん、さや いんげん	ほししいたけ	ごはん、さとう	あぶら	しょうゆ、さけ、し お	603	魚
	けんさんぎょうぎメンチカツ	ぶたにく			たまねぎ、しょうが、にん にく、キャベツ	パンこ、こむぎこ	あぶら			いも類
	すましじる	とうふ、うおそうめん	わかめ	にんじん、ねぎ	だいこん、えのきたけ			こんぶだし、かつ おぶし、しょうゆ、 しお	25.9	果物
12 火	パン		牛乳			パン			618	魚
	はなっこりのとうにゅうシチュー	とりにく、ミートボ ール(とりにく、ぶたに く)、だいず	とうにゅう	はなっこり、 にんじん	たまねぎ	じゃがいも		ホワイトルウ(ア レルギーなし)		野菜
	れんこんサラダ	チキンハム		きゅうり	れんこん		ごま、マヨネーズ	しょうゆ	27	きのこ類
13 水	ごはん		牛乳			ごはん			651	卵
	くじらくじられんこん	くじらのたつたあげ			れんこん	さとう	あぶら	しょうゆ、さけ、み りん		野菜
	さつまいものみそしる	とうふ、あぶらあげ、 むぎみそ	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、だいこん	さつまいも		にぼし		乳製品
	みかん				みかん				23.9	

(都合により献立を変更することがあります。)

## 災害時のことを考えてみよう！

いつ起こるかわからないのが、自然災害です。最近では、豪雨被害も増加しています。災害に対処するには、迅速な避難や心構え、そして「備え」がとても重要です。非常食専用の食材などは食べ慣れていない人が多く、実際に災害時に食べてみて味気ないなどの感想も多いようです。

救給カレーとは、給食の提供が困難になった場合のために市が備蓄しているものです。加熱の必要がなく、スプーンで軽く混ぜるだけで食べることができます。給食では温めて提供します。非常食を食べることを通して、防災の意識を高めてもらえたらと思います。ご家庭でもこの機会に、災害時の食事について考えてみて下さい。

