



# 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

2020. 9. 29

曜日	こんだてめい	ざ い り よ う め い				栄養量 エネルギー (kcal) たん白質 (g)	た お べ う ち ね
		おもにエネルギー のもとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品	その他の食品		
木	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			671 22.2	肉 野菜 果物
	さんまのかんろに	さとう はちみつ でんぷん	さんま		しょうゆ みりん しお		
	こまつなののりごまあえ	ごま さとう	のり	こまつな はくさい	しょうゆ		
	けんちんじる	さといも こんにやく あぶら	とうふ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ ほししいたけ	しょうゆ しお かつおぶし		
	おつきみだんご	うるちまい さとう みずあめ			しょうゆ		
金	こくとうパン	パン こくとう	ぎゅうにゅう			626 24.1	卵 豆製品 海藻
	しろみざかなのレモンふうみ	さとう あぶら	タラ	レモンかじゅう	しょうゆ みりん		
	やさいたっぷりスープ	じゃがいも	ベーコン	こまつな にんじん はくさい	チキンスープ しょうゆ しお		
月	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			613 24.8	卵 豆製品 果物
	さばのしょうがに	さとう でんぷん	さば	しょうが	しょうゆ みりん しお		
	ちくわのあえもの	さとう	ちくわ	きゅうり キャベツ にんじん	しょうゆ		
火	さといものそばろに	さといも こんにやく かたくりこ さとう	とりにく なまあげ	しょうが だいこん にんじん ねぎ	さけ しょうゆ みりん	635 26.2	魚 野菜 乳製品
	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう				
	げんきのでるレバー	(こむぎこ) でんぷん あぶら さとう ごま	とりレバー たつたあげ とりにく	にら	(しお) しょうゆ トウバンジャン さけ		
水	すましじる		とうふ うおそうめん	たまねぎ にんじん えのき ねぎ	こんぶ かつおぶし しょうゆ しお	620 26.5	魚 海藻 豆製品
	パン	パン ミルメーク(さとう)	ぎゅうにゅう		(インスタントコーヒー しお)		
	フランクフルト		あらびきポークウインナー		ケチャップソース		
木	ポイルキャベツ			キャベツ	しお	652 24.3	肉 いも 果物
	ふわふわスープ	パンこ じゃがいも	たまご チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	しお こしょう チキンスープ		
	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう				
金	いわしのしょうがに	さとう でんぷん	いわし	しょうが	しょうゆ みりん しお	635 27.4	豆製品 野菜 いも
	たくあんあえ	ごま ごまあぶら さとう		もやし こまつな だいこんづけ	しょうゆ		
	きりぼしだいこんのもの	じゃがいも こんにやく あぶら さとう	とりにく なまあげ ひらてん	にんじん ほししいたけ さやいんげん	しょうゆ みりん しお		
月	パン	パン	ぎゅうにゅう			658 24.4	肉 野菜 豆製品
	えびとパンネのクリームに	バター マカロニ あぶら こむぎこ	えび とりにく しろはなまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	チキンスープ しょうゆ しお		
	だいこんとみずなのサラダ	ごま あぶら さとう	わかめ ツナみずに	だいこん みずな	す しお しょうゆ		
火	ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー		(ブルーベリーかじゅう)		611 22.8	魚 乳製品 いも
	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう				
	さばのたつたあげ	あぶら でんぷん みりん	さば		しょうゆ みりん さけ		
水	キャベツのおかかあえ		かつおぶし	キャベツ きゅうり	しょうゆ	624 27.6	卵 乳製品 野菜
	さつまいものみそじる		とうふ みそ	だいこん にんじん さつまいも ねぎ	にぼし		
	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう				
木	にくどうふ	こんにやく さとう あぶら	ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん しらねぎ ほししいたけ	しょうゆ しお さけ みりん	642 23.2	魚 海藻 豆製品
	やさいのアーモンドあえ	アーモンド さとう		こまつな にんじん キャベツ もやし	しょうゆ		
	りんご			りんご			
金	パン	パン いちごジャム (さとう みずあめ)	ぎゅうにゅう	(いちご)		593 27.7	卵 乳製品 野菜 果物
	いわしのアングリーズ	でんぷん さとう あぶら パンこ	いわし		ウスターソース		
	はくさいとベーコンのスープ	はるさめ	ベーコン	はくさい きくらげ にんじん こまつな	しょうゆ しお こしょう		
月	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			642 23.2	魚 海藻 豆製品
	にくじゃが	じゃがいも こんにやく さとう あぶら	ぶたにく なまあげ	たまねぎ にんじん いんげん	しょうゆ さけ しお		
	もやしのごまずあえ	ごま さとう	わかめ かまぼこ	もやし ほうれんそう	す しお しょうゆ		
金	みかん			みかん		593 27.7	魚 野菜 果物
	しよくパン	パン	ぎゅうにゅう チーズ				
	えだまめとポテトのサラダ	じゃがいも あぶら	ベーコン	えだまめ	しお こしょう		
てづくりにくだんごスープ	パンこ	とりにく ぶたにく だいず たまご	たまねぎ しょうが はくさい にんじん ねぎ	しょうゆ しお さけ こしょう			

(都合により献立を変更することがあります。)



# スクールランチ

10月後半 よていこんだてひょう



岩国市立岩国小学校

曜日	こんだてめい	ざいりようめい				栄養量 エネルギー (kcal) たん白質 (g)	た べ て ち ね
		おもにエネルギー のもとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品	その他の食品		
19	ごはん <b>じばさんきゅうしょくのひ</b> けんさんはもからあげ はくさいのこんぶあえ かきたまじる	ごはん あぶら かたくり (さとう ごま) かたくり	ぎゅうにゅう はも くきわかめ たまご とうふ	ぎゅうにゅう はくさい きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ えのき	しお こしょう (しょうゆ) しお かつおぶし こんぶ しょうゆ しお	617 25.7	卵 海藻 いも
20	ごはん のりふりかけ ちくぜんに ひじきのしらあえ	ごはん さとう さといも こんにやく さとう あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう かつおぶし のり とりにく なまあげ ひじき とうふ みそ	ぎゅうにゅう ごぼう にんじん いんげん ほうれんそう はくさい にんじん	しお さけ みりん しょうゆ しお しょうゆ みりん	620 22.3	魚 乳製品 果物
21	きなこパン ポークしゅうまい ABCスープ はちみつレモンとうにゅうパンナコッタ	パン さとう あぶら こむぎこ パンこ さとう マカロニ ジャがいも さとう はちみつ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうにゅう	たまねぎ しょうが たまねぎ にんじん キャベツ	しお しょうゆ しお こしょう チキンスープ しお こしょう しょうゆ れもんかじゅう	596 20.4	魚 乳製品 野菜
22	ごはん ぶりのてりやき もやしず なめこのみそしる	ごはん さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶり かにふみかまぼこ(タラ かに)	しょうが もやし にんじん だいこん なめこ たまねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ みりん す しょうゆ にぼし	618 24.9	卵 豆製品 果物
23	パン スパゲッティナポリタン こまつなサラダ バナナ	パン スパゲッティ あぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ツナみずに	にんじん たまねぎ ピーマン こまつな きゅうり キャベツ バナナ	トマトケチャップ ウスターソース しお こしょう す しょうゆ しお こしょう レモンかじゅう	636 26.9	肉 海藻 乳製品
26	ごはん さんまのおかかにか きんぴられんこん とうふじる	ごはん さとう ごま こんにやく さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さんま かつおぶし ひらてん とうふ あぶらあげ	れんこん にんじん だいこん にんじん えのき ねぎ	しょうゆ みりん しょうゆ みりん かつおぶし こんぶ しょうゆ しお	626 23.3	卵 海藻 いも
27	ごはん いわしのみそに ごまあえ ひじきのごもくに	ごはん さとう ごま さとう じゃがいも こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう いわし みそ ひじき だいず とりにく ひらてん	しょうが ほうれんそう もやし にんじん にんじん いんげん	しょうゆ しょうゆ しお さけ	658 27.9	肉 野菜 乳製品
28	パン ミートボールのケチャップに ブロッコリーのサラダ	パン マカロニ あぶら さとう (パンこ でんぷん さとう) さとう あぶら	ぎゅうにゅう ミートボール ぶたにく (とりにく ぶたにく) ささみ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン (たまねぎ) ブロッコリー キャベツ	トマトケチャップ ウスターソース しお こしょう (しお) す しお こしょう	607 25.6	魚 いも 果物
29	カレーライス (ごはん) まめツナサラダ	こむぎこ あぶら バター ごはん ジャがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ だいず ツナみずに	にんじん たまねぎ りんご しめじ にんにく しょうが キャベツ こまつな きゅうり にんじん	しお こしょう あかワイン カレーこ ウスターソース トマトピューレ しょうゆ しょうゆ しお こしょう	652 20.9	魚 豆製品 野菜
30	パン スイートポテトシチュー だいこんサラダ ハロウィンカップケーキ	パン こむぎこ あぶら バター さとう あぶら こめこ さとう みずあめ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ツナみずに とうにゅう	さつまいも たまねぎ にんじん しめじ グリンピース だいこん ほうれんそう	チキンスープ しお こしょう しろワイン しお こしょう かぼちゃシロップ	648 22.5	卵 豆製品 海藻

(都合により献立を変更することがあります。)

## ☆☆☆ 各学級の給食訪問 ☆☆☆

1学期の6月から、各学級の給食訪問を実施しています。

コロナ対策のため、いつもと少し違う給食時間ですが子どもたちの笑顔とモリモリ食べている様子を直接見ることができ、とてもうれしく思っています。

各学級で「ちょこっと食育」も行いました。1年生で行った食育内容を紹介します。

Q1. 岩国小の何人分の給食を作っているでしょう? Q2. 約900人分の給食を調理員さんが何人で作っているでしょう?



約900人分です!!



8人です!!

のこさず、きれいにたべてくれるとうれしいな♪