



# スクールランチ

岩国市立岩国小学校

## 12月前半 よていこんだてひょう

2020. 11. 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)	たべう てち ねて
		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		
火	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			678	魚 乳製品 海藻
	げんきのでるレバー	ごま かたくりこ あぶら さんおんどう	とりにく とりレバー たつたあげ	にら	さけ トウバンジャン 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 あぶらあげ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう ほししいたけ	しお しょうゆ かつおぶし		
	りんご			りんご			
水	パン ミルメーク	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)	606	卵 野菜 豆製品
	フランクフルト		あらびきポークウインナー		ケチャップ ウスターソース		
	ボイルキャベツ			キャベツ			
	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		
木	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			698	豆製品 乳製品 果物
	さばのわふうカレーに	さとう でんぶん	さば		カレーこ しょうゆ みりん		
	ささがわきんたいはくさいのゆかりあえ			はくさい きゅうり	ゆかり しお		
	さといもとだいこんのそぼろに	さといも こんにやく さとう かたくりこ	とりにく	だいこん にんじん ほししいたけ しょうが	みりん しょうゆ さけ		
金	パン	パン	ぎゅうにゅう			613	魚 海藻 野菜
	ぶたにくのトマトに	じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト ピーマン マッシュルーム りんご	ケチャップ ウスターソース しお こしょう チキンスープ		
	かみかみアーモンドサラダ	アーモンド あぶら	ツナみずに	にんじん もやし こまつな	レモンかじゅう しお こしょう す		
	いちごとうにゅうパンナコッタ	さとう	とうにゅう	いちごかじゅう			
<b>秋田県の郷土料理 ★きりたんぼ鍋★たんぼとはやりの刃の部分のことで棒に巻きつけた形が似ており、切って鍋に入れるのできりたんぼ鍋といいます。</b>							
月	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			671	卵 豆製品 果物
	いわしのかんろに	はちみつ さとう でんぶん	いわし		しょうゆ みりん しお かつおぶし		
	きゅうりとわかめのすのもの	さとう	わかめ しらすぼし	きゅうり えのき	す しょうゆ しお		
	きりたんぼなべじる	きりたんぼ しらたき	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん はくさい えのき しろねぎ	チキンスープ しょうゆ さけ しお		
<b>地場産給食・・・一般のれんこんは穴が8つですが、岩国れんこんは穴が9つあり、しゃきしゃき、ホクホクとした歯触りが特徴です。</b>							
火	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			675	魚 豆製品 野菜
	いわくにれんこんカレー	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにく チーズ	れんこん たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが	カレーこ ウスターソース ワイン トマトピューレー しょうゆ しお こしょう		
	こまつなのソテー	あぶら	ベーコン	こまつな キャベツ とうもろこし	しお こしょう		
水	パン パテチョコ	パン パテチョコレート (みずあめ さとう)	ぎゅうにゅう (れんにゅう)			660	肉 乳製品 野菜
	いわしのアングリーズ	さとう あぶら パンこ	いわし		ウスターソース		
	ミネストローネ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ トマト	チキンスープ しょうゆ しお こしょう		
<b>山口県の郷土料理 ★おおひら★ 汁気の多い煮物で直径50cmもある大きくて平たいお椀に入れて取り分けながら食べられていました。</b>							
木	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			675	豆製品 海藻 果物
	さんまのゆずみそに	さとう こめこ	さんま みそ	ゆずペースト	みりん しお		
	そくせきづけ	(ごま さとう)	くきわかめつくだに (くきわかめ)	キャベツ こまつな	しお (しょうゆ)		
	おおひら	さといも こんにやく あぶら さんおんどう	とりにく なまあげ こうやどうふ	ごぼう れんこん にんじん ほししいたけ	しょうゆ みりん しお かつおぶし		
金	こくとうパン	パン こくとう	パン			658	魚 乳製品 野菜
	チキンビーンズ	じゃがいも あぶら	とりにく だいず	たまねぎ にんじん グリンピース	ケチャップ ウスターソース チキンスープ あかワイン しお こしょう		
	れんこんサラダ	ごま マヨネーズ	チキンハム	れんこん きゅうり	しょうゆ		
	キウイフルーツ			キウイフルーツ			

(都合により献立を変更することがあります。)

### 作ってみよう！給食レシピ

11日(金)にです★

#### れんこんサラダ

<材料 中学年1人分量>

- れんこん 25g
- きゅうり 12g
- ハム 8g
- 白いりごま 0.5g
- マヨネーズ 6g
- しょうゆ 1g

<作り方>

- ①れんこんはいちょう切り、きゅうりは輪切りにし、ゆでて冷ます。
- ②ハムは短冊切りにし、ゆでて冷ます。
- ③れんこん、きゅうり、ハム、ごま、調味料を混ぜ合わせる。

14日(月)にです★

#### まめツナそぼろ

<材料 中学年1人分量>

- 蒸し挽き割り大豆 15g
- 鶏ひき肉 8g
- ツナ油漬けフレーク 20g
- おろししょうが 0.3g
- にんじん 8g
- むき枝豆 8g
- 三温糖 0.5g
- しょうゆ 2g

<作り方>

- ①にんじんは千切りする。むき枝豆はゆでておく。
- ②フライパンに鶏ひき肉、おろししょうがを入れて炒める。
- ③にんじん、ツナ、大豆を入れて炒める。
- ④むき枝豆、調味料を加えて味をととのえる。

おうちのひといっしょに作ってみよう！





# スクールランチ

## 12月後半 よていこんだてひょう

岩国市立岩国小学校

2020.11.27

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		
14 月	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			642	肉 卵
	まめツナそぼろ	さとう	とりにく だいず ツナあぶらづけ	にんじん えだまめ しょうが	しょうゆ さけ		
	だいこんとあつあげのみそしる	みそ	あつあげ わかめ	キャベツ にんじん だいこん ねぎ	にぼし		
	こざかなくんアーモンド	アーモンド さとう みずあめ	かたくちいわし		しお		
15 火	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			622	魚 海藻
	はっぼうさい	ごまあぶら かたくりこ	うずらたまご いか ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ チンゲンサイ きくらげ ほししいたけ	しお こしょう しょうゆ チキンスープ さけ		
	はるさめのごまいため	はるさめ ごま ごまあぶら	チキンハム	たまねぎ にんじん こまつな	しお こしょう しょうゆ		
16 水	アップルパン	パン	ぎゅうにゅう			634	魚 海藻
	クリームシチュー	じゃがいも バター こむぎこ あぶら	とりにく しろはなまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー	チキンスープ しお こしょう		
	ひじきのマリネ	あぶら	ひじき チキンハム	こまつな だいこん	しょうゆ さけ みりん すしお		
17 木	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			648	肉 乳製品 豆製品
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ あぶら	ししゃも		しお		
	きりぼしだいこんのあまずあえ	ごま さとう	しらすぼし	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	しょうゆ すしお		
	うおそうめんじる みかん		とうふ うおそうめん かまぼこ あぶらあげ	なす にんじん えのき ねぎ みかん	こんぶ かつおぶし しょうゆ しお		

**クリスマス献立・・・クリスマスはイエス・キリストという人の誕生をお祝いするお祭りです。**

18 金	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークウインナー	たまねぎ にんじん ピーマン	トマトケチャップ ウスターソース	572	魚 海藻 いも
	てりやきチキン		とりにく		しょうゆ しお		
	ブロッコリーのサラダ	マヨネーズ	チーズ	キャベツ ブロッコリー	しお こしょう		
	クリスマスケーキ	こめこ グラニューとう	とうにゅう	いちごかじゅう			

**冬至献立・・・冬至は1年の中で一番昼の時間が短く、夜の時間が一番長い日です。「ん」のつく食べ物を食べると良いとされています。**

21 月	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう	<b>じばさんきゅうしょくのひ</b>		625	卵 豆製品 野菜
	せつきあじてんぷら	こむぎこ こめこ あぶら とうもろこしでんぷん	せつきあじ だいず		しお こしょう		
	いわくにあかだいこんのゆずあえ	さとう		いわくにあかだいこん きゅうり ながとゆずきちかじゅう	しお		
	かぼちやのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	かぼちや たまねぎ しめじ にんじん ねぎ	にぼし	23.0	

22 火	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			628	肉 乳製品 いも
	キムチなべ	マロニー	ぶたにく とうふ みそ いわしだんご	はくさいキムチづけ はくさい にら にんじん えのきたけ しろねぎ	さけ こんぶ		
	ナムル	ごま ごまあぶら		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ		
	みかん			みかん			

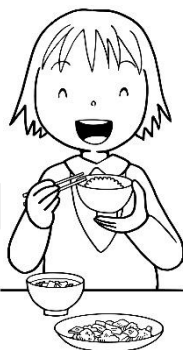
23 水	パン	パン	ぎゅうにゅう			616	魚 豆製品 野菜
	ハヤシシチュー	じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト にんにく	しお こしょう あかワイン ハヤシルウフレーク トマトピューレ トマトケチャップ		
	かいそうサラダ	ごまあぶら さとう	ツナみずに わかめ とさかのり くきわかめ	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ すしお		

(都合により献立を変更することがあります。)

## マナーを守って楽しく食事をしましょう

### 姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、いすにきちんとこしかけて、背筋をまっすぐのばした状態です。



### 食器をきちんと持とう

茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすく、見た目も美しく見えます。

### 他人の迷惑にならないようにしよう

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、ほかの人の迷惑になるので気を付けましょう。

### 感謝の気持ちをわすれないようにしよう

食事を作ってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちをわすれないで、残さず食べるようにしましょう。

普段の食事の姿勢をふりかえてみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついていたりにしていませんか？悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。

### \*\*\*こんな姿勢はやめましょう\*\*\*

