



スクールランチ

岩国市立岩国小学校

2月前半 よていこんだてひょう

2021. 1. 28

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 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		
山形県の郷土料理「粕汁」…酒かすを利用して大根や人参などの根菜類を煮込み、鮭などの魚を入れたこくのある汁物。							
1月	ごはん こやどうふカツ ゆずあえ かすじる	ごはん パンこ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう こやどうふ		しょうゆ しお さけ みりん にぼし しお さけかす こんぶ かつおぶし	683 25.9	魚 海藻 いも
節分献立…節分は立春の前日のことをいい、豆まきは病気や災害を鬼に見立て、それを追い払う儀式。							
2月	セルフえほうまき(すめし) (ツナマヨ)(てまきのり) いわしだんごじる せつぶんまめ	ごはん さとう (でんぶん) もちごめ さとう	ぎゅうにゅう のり ツナ マヨネーズ いわしだんご とうふ だいず あおさ	きゅうり たまねぎ にんじん こまつな えのき ほししいたけ	す しお しょうゆ (しお)こんぶ かつおぶし しょうゆ しお しょうゆ	610 25.3	肉 卵 乳製品
6年3組 代表献立 「おいしい給食」							
3月	パン ミルメークコーヒー チキンチキンれんこん ABCスープ	まるパン ミルク(さとう) さとう あぶら でんぶん マカロニ ジャがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	れんこん たまねぎ にんじん パセリ	(インスタントコーヒー しお) さけ みりん しょうゆ しょうゆ しお こしょう	690 25.0	魚 野菜 果物
4月	ごはん さばのごまころもやき うのはなのいりに おじゃがもちじる	ごはん ごま さとう でんぶん さとう あぶら こんにやく じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう さば おから あぶらあげ とうふ みそ	にんじん ほししいたけ ねぎ だいこん ごぼう にんじん えのき ねぎ	しょうゆ みりん しお しょうゆ しお さけ にぼし	646 28.3	肉 乳製品 野菜
5月	パン さけとはくさいのクリームに こまつなサラダ	パン バター ジャがいも こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう さけ しろはなまめ ぎゅうにゅう ツナ	はくさい にんじん しめじ グリーンピース こまつな れんこん キャベツ レモンかじゅう	しろワイン チキンスープ しお こしょう しお こしょう す しょうゆ	613 28	卵 豆製品 果物
長野県の郷土料理「おぶっこ」…平麺と大根やねぎ、豚肉、油揚げなどをたくさんいれて信州みそで煮込む煮込みうどん料理。							
8月	ごはん いわしのしょうがに もやしのごまずあえ おぶっこ	ごはん さとう ごま さとう やせうまめん	ぎゅうにゅう いわし わかめ ささみ あぶらあげ みそ	しょうが もやし にんじん だいこん にんじん かぼちゃ ねぎ	しょうゆ す しょうゆ しお にぼし	636 22.6	肉 野菜 海藻
9月	ごはん なっとうみそ さといものそぼろに みかん	ごはん ごま さとう さといも こんにやく さとう でんぶん	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく みそ とりにく なまあげ	ねぎ しょうが だいこん にんじん みかん	さけ しょうゆ みりん しょうゆ みりん	641 23.9	魚 野菜 乳製品
6年4組 代表献立 「栄養まんてんおいしい給食」							
10月	きなこパン ミルメークコーヒー ベーコンとやさいのソテー たまごスープ アセロラゼリー	パン あぶら さとう ミルク(さとう) あぶら じゃがいも アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ベーコン	キャベツ にんじん たら とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ (アセロラかじゅう)	(インスタントコーヒー しお) しょうゆ しお こしょう チキンスープ しお こしょう	621 21	魚 豆製品 野菜
12月	パン ウインナーのケチャップに チーズサラダ	パン マカロニ あぶら さとう あぶら さとう	ぎゅうにゅう ポークウインナー ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん あまなつみかんかん	ケチャップ ウスターソース しお こしょう す しお こしょう	590 23.9	魚 豆製品 いも

6年生が考えた給食が登場!

● 3日(水)

「おいしい給食」 6年3組作成献立

岩国の特産物を入れて献立を考えました。

※本来はごはんでしたがパンに変更しています。

● 10日(水)

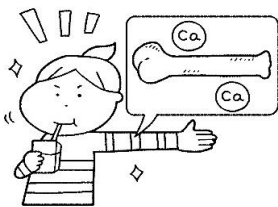
「栄養まんてんおいしい給食」 6年4組作成献立

野菜をしっかり入れ、栄養満点にしました。彩りやバランスを考えました。

子どもの
うちに!!
カルシウム
貯金!!!

(都合により献立を変更することがあります。)

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。





スクールランチ

岩国市立岩国小学校

2月後半 よていこんだてひょう

2021. 1. 28

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
		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		
15	ごはん にくじゃが こまつなとたまごのごまあえ うまものつけもの	ごはん じゃがいも あぶら さとう こんにやく ごま さとう あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまあげ たまご	じばさんきゅうしょくのひ たまねぎ にんじん きぬさや こまつな はくさい いわくにあかだいこん	しょうゆ しお さけ しょうゆ しお す	651 23.6	魚 海藻 果物
あおもりけん きょうど りょうり 青森県の郷土料理「せんべい汁」…料理専用の南部煎餅を用い、しょうゆ味で煮立てた汁物あるいは鍋料理。							
16	ごはん さかななどだいずのみそがらめ れんこんきんぴら せんべい汁	ごはん あぶら こむぎこ さとう ごま さとう ごまあぶら なんぶせんべい こんにやく でんぷん	ぎゅうにゅう タラ だいず みそ きくらげてんぷら とりにく	しょうが れんこん にんじん だいこん しめじ にんじん しろねぎ	みりん しょうゆ みりん かつおぶし こんぶ しょうゆ しお	668 24.1	卵 乳製品 果物
17	しょくパン スライスチーズ ミルメークココア ポテトサラダ ワンタンスープ	しょくパン ミルメーク(さとう) じゃがいも こむぎこ でんぷん さとう	ぎゅうにゅう スライスチーズ ツナみずに マヨネーズ ぶたにく	(ココア しお) きゅうり とうもろこし たまねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな ねぎ しょうが にんにく	しお こしょう しょうゆ しお こしょう みりん チキンスープ	648 26.8	魚 豆製品 海藻
18	ごはん さばのみそに キャベツのおかかあえ のっぺい汁	ごはん さとう こめこ さといもこんにやく でんぷん	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし とりにく あぶらあげ	キャベツ にんじん にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ	みりん しょうゆ しょうゆ かつおぶし しお	650 26	肉 いも 野菜
19	パン ビーフシチュー コーンのサラダ りんご	パン じゅがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チキンハム	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし キャベツ ほうれんそう りんご	チキンスープ こしょう あかワイン ウスターソース ケチャップ しお ちゅうかドレッシング	658 25.4	魚 海藻 乳製品
22	わかめごはん ちくぜんに こまつなのあえもの いよかん	ごはん こんにやく さとう あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ とりにく なまあげ	たけのこ にんじん ごぼう いんげん こまつな もやし キャベツ にんじん いよかん	しお しょうゆ みりん さけ しお しょうゆ しお とうがらしこ	614 21.4	魚 乳製品 いも
24	ナン ポークカレー ブロッコリーサラダ バナナ	ナン(こむぎこ さとう あぶら) じゃがいも あぶら バター こむぎこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ チキンハム	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが りんご ブロッコリー キャベツ バナナ	(しお イースト) カレーこ ウスターソース しお トマトピューレー しょうゆ ワイン しお	585 25.8	魚 豆製品 海藻
25	ごはん いわしのうめに はくさいのあまずあえ みそしる	ごはん さとう でんぷん さとう	ぎゅうにゅう いわし しらすぼし とうふ あぶらあげ わかめ みそ	はくさい こまつな にんじん えのき だいこん にんじん ねぎ	しそ しょうゆ ばいにく みりん しお す しょうゆ しお にぼし	622 23.8	卵 海藻 果物
26	さらうどん レバーとポテトのアーモンドあえ	さらうどんめん ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび かまぼこ とりレバー たつたあげ	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ きくらげ さやえんどう	しょうゆ しお こしょう チキンスープ しょうゆ	622 28.6	魚 海藻 野菜

(都合により献立を変更することがあります。)

岩国小学校の給食週間の取り組み

★各学級の調理員さんへのお手紙★
給食委員会が代表として渡しました。



★給食委員会の取り組み★

ビデオ放送やリクエスト献立を実施しました。

- 月 …… 委員長と校長先生からの話
- 火 …… ごはんのリクエスト献立・先生方へインタビュー
- 水 …… 牛乳についての放送
- 木 …… カレーについての放送
- 金 …… パンのリクエスト献立

