



# スクールランチ

岩国市立岩国小学校

3月前半 よていこんだてひょう

2021. 2. 25

曜日	こんだてめい	ざいりょうめい				栄養量	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	エネルギー (kcal) たん白質 (g)	
1月	ごはん ★チキンチキンれんこん ★さつまいものみそしる	ごはん でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく	れんこん えだまめ	しょうゆ みりん	689	魚 豆製品
			とうふ あぶらあげ みそ	さつまいも はくさい にんじん ねぎ	にぼし	23.9	野菜

## ひなまつり献立…桃の節句とも呼ばれ、女の子の健やかな成長を願う行事。

2月	セルフてまきずし(すめし)	ごはん	ぎゅうにゅう		すしず	647	魚 野菜 乳製品
	たまごやき だいこんサラダ	(さとう あぶら) マヨネーズ	(たまご) ツナ	だいこん きゅうり	(すし お) かつおだし しお こしょう		
	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 しお しょうゆ		
	ひしもち	もちこ さとう でんぶん		よもぎ	しお		
3月	パン にくだんごのケチャップに ★こまつなサラダ	パン (パンこ でんぶん さとう) マカロニ あぶら さとう あぶら さとう	ぎゅうにゅう (とりにく ふたにく)	(たまねぎ)にんじん ビーマン たまねぎ マッシュルーム こまつな きゅうり キャベツ レモンかじゅう	ケチャップ ウスターソース しお こしょう しょうゆ す	647	魚 乳製品 果物
	ごはん ★マーボーどうふ ★かいそうサラダ いちご	さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ だいず ふたにく あかみそ ツナみずに わかめ とさかのり くきわかめ	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	トウバンジャン さけ しょうゆ しょうゆ す	655	豆製品 いも 野菜
5月	レーズンパン ★にくうどん はなっこりーのソテー	パン うどん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ ベーコン	ほしぶどう たまねぎ にんじん ねぎ はなっこりー キャベツ とうもろこし	しょうゆ さけ しお こんぶ かつおぶし しお こしょう しょうゆ す	587	魚 乳製品 野菜
	ごはん ★キムチなべ ナムル りんご	ごはん マロニー いわしたんご (いわし でんぶん) ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ	はくさい にんじん えのき にち しろねぎ はくさいキムチ ほうれんそう にんじん もやし りんご	さけ こんぶ (しお) しょうゆ	611	卵 豆製品 いも
9月	ごはん ぶりのてりやき こまつなのりのごまあえ けんちょう	ごはん さとう ごま さとう さといも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶり のり とうふ あぶらあげ		しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ みりん かつおぶし	660	卵 海藻 果物

## 6年生リザーブ給食…事前に選んだパンやケーキを食べましょう。

10月	パン ミルメーク	パン ミルク(さとう)	ぎゅうにゅう		(インスタントコーヒー しお)	656	魚 海藻 野菜
	けんさんりんごジャム	みずあめ さとう		りんご			
	くじらのアンダグリーズ	でんぶん さとう あぶら パンこ	くじら		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 にんじん こまつな きくらげ	チキンスープ しょうゆ しお こしょう		

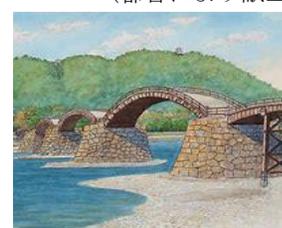
## 山口県の郷土料理や特産品をたべちゃろ給食…山口県の郷土料理の「おおひら」や特産品の「ういろう」がです。

11月	ごはん けんさんさばのしょうがに ゆかりあえ おおひら ふるたのういろう	ごはん さとう でんぶん こんにやく さといも あぶら さとう さとう あずき こむぎこ でんぶん ほんわらびこ	ぎゅうにゅう さば とりにく なまあげ こうやどう ふ	しょうが キャベツ きゅうり ゆかり ごぼう にんじん れんこん ほししいたけ なまあん(いんげん)	しょうゆ みりん しお しょうゆ しょうゆ みりん しお かつおぶし	727	豆製品
					28	果物	
							海藻

(都合により献立を変更することがあります。)

## ういろうってなんだろう？

和菓子の一種で蒸して作るお菓子。外郎は600年以上前に中国から伝わったとされています。11日の給食では、岩国小学校の近くにある古田秋栄堂さんの外郎がです。みなさんは外郎を食べたことがありますか？食べたことがない人も食べたことがある人も外郎のおいしさにビックリしますよ！おいしい外郎をみんなで味わって食べましょう！



外郎を食べてみての感想をぜひ聞かせて下さいね♪



# スクールランチ

岩国市立岩国小学校

3月後半 よていこんだてひょう

2021. 2. 25

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		
金	★こくとうパン	パン こくとう	ぎゅうにゅう			622	豆製品
	えびとペンネのクリームに	バター あぶら マカロニ こむぎこ	えび とりにく 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 しお こしょう	27.6	野菜
	ひじきのサラダ	ごま マヨネーズ	ツナみずに	きゅうり こまつな にんじん	しょうゆ		果物
月	★カレーライス (ごはん)	ごはん じゃがいも あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース れんこん にんにく しょうが りんご しろはなまめ	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 あかワイン こしょう	725	魚 野菜
	★フルーツポンチ	しらたまだんご		みかんかんづめ バインかんづめ ももかんづめ けんさんみかん		20.4	乳製品
	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			655	肉
火	★さばのみそに	さとう	さば みそ		みりん	26.5	豆製品
	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 きゅうり	しお (しょうゆ)		いも
	かきたまじる	でんぷん	たまご とうふ	えのき たまねぎ にんじん ねぎ	かつおぶし こんぶ しょうゆ しお		

6年生卒業お祝い給食…6年生最後の給食です。ご卒業おめでとうございます。今まで給食をいっぱい食べてくれてありがとう！

水	★きなこパン	パン さとう	ぎゅうにゅう きなこ		しお	689	魚
	とりのごまてりやき	ごま パンこ あぶら さとう	とりにく		とりがらスープ しょうゆ	26.7	野菜
	★ABCスープ	ABCマカロニ じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	チキンスープ しょうゆ しお こしょう		乳製品
おいおいクレープ	さとう こめこ みずあめ	とうにゅう	いちごピューレ いちごかじゅう				
木	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			688	豆製品
	こうやどうふのたまごとし	じゃがいも あぶら さとう	たまご こうやどうふ とりにく	たまねぎ にんじん ほししいたけ いんげん	しょうゆ さけ	28.7	海藻
	かりぼりにぼし	ごま あぶら さとう	かえりいりこ		しょうゆ		果物
はすのさんばい	さとう	あぶらあげ	れんこん にんじん	しょうゆ す			
月	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			634	豆製品
	せつきあじのてんぷら	こむぎこ でんぷん あぶら こめこ	せつきあじ だいず			25.2	いも
	ひじきとはなっこりーのあえもの みそしる	ごまあぶら さとう	ひじき しらすぼし とうふ あぶらあげ みそ わかめ	キャベツ はなっこりー だいこん にんじん ねぎ	す しょうゆ しお にぼし		果物
火	ごはん のりのつくだに	ごはん (みずあめ さとう)	ぎゅうにゅう (のり)		(しお)	617	豆製品
	おでん	さといも こんにやく さとう	うずらたまご こんぶ とりにく なまあげ やさいなかま	だいこん にんじん ねぎ	しょうゆ みりん しお かつおぶし	24.1	海藻 乳製品
	ブロッコリーのおかかあえ		かつおぶし	ブロッコリー キャベツ にんじん	しょうゆ		
水	クロワッサン	パン(マーガリン)	ぎゅうにゅう (たまご)			630	魚
	ポトフ	じゃがいも	とりにく ポークフランク	たまねぎ にんじん かぶ キャベツ	チキンスープ しお こしょう	20.9	豆製品
	ごまじゃこサラダ	ごま さとう ごまあぶら	しらすぼし	キャベツ きゅうり セロリー にんじん	しょうゆ す		野菜
いちごゼリー	さとう		いちご				
木	ハヤシライス (ごはん)	ごはん	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース	ハヤシルウ トマトケチャップ	677	卵
	ごぼうサラダ	じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにく	にんにく トマトジュース	トマトピューレー ワイン	22.7	乳製品
		ごま マヨネーズ	ツナみずに	ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし	しょうゆ		果物

(都合により献立を変更することがあります。)

## 6年生のリクエスト給食ランキング

3月は6年生からリクエストの多かった給食が  
たくさん出ています！(★印の給食)お楽しみに！

**1位 チキンチキンれんこん 64票**  
**2位 きなこパン 61票**  
**3位 ABCスープ 47票**  
**4位 うどん 18票**  
**5位 フルーツポンチ 13票**

その他として、じゃがいもとベーコンのサラダや  
りっちゃんのサラダ、キムチ鍋などがありました。

## ☆☆☆給食の人気メニューのレシピを紹介します！☆☆☆

### 小松菜サラダ(レモン風味でさっぱり)

<材料>4人分

こまつな 80g  
 きゅうり 40g  
 キャベツ 80g  
 ささみ 40g  
 油 2g  
 砂糖 2.4g  
 穀物酢 4g  
 しょうゆ 4g

<作り方>

①こまつな(2cm幅)、きゅうり(輪切り0.3cm)、  
キャベツ(千切り1cm)に切り、茹でて流水で  
冷やす。  
②ささみを茹でて、ほぐしておく。  
③すべての調味料を混ぜ調味液を作る。  
④すべての材料を混ぜ、味を調べてできあがり！

3日の給食に登場します(^\_^)

おうちで作ってみよう！