

# スクールランチ

6月 前半 よていこんだてひょう

岩国市立岩国小学校 2021. 5. 28

| 曜日 | こんだてめい       | ざ い り よ う め い         |                     |   |   | 栄養量<br>エネルギー<br>(kcal)<br>たん白質<br>(g) | た<br>お<br>べ<br>て<br>ち<br>ね<br>で |
|----|--------------|-----------------------|---------------------|---|---|---------------------------------------|---------------------------------|
|    |              | おもにエネルギー<br>のもとになる食品  | おもに体をつくる<br>もとになる食品 | おもに体の調子を整える<br>もとになる食品  | その他の食品                                    |                                       |                                 |
| 火  | こくとうパン       | パン こくとう               | ぎゅうにゅう              |   |   | 587                                   | 魚<br>野菜                         |
|    | ワンダンスープ      | (こむぎこ さとう)            | ワンタン(ぶたにく)ぶたにく      | (たまねぎ ねぎ しいたけ にんじん<br>しょうが にんにく)にんじん たまねぎ<br>キャベツ チンゲンサイ ほししいたけ | (しょうゆ みりん こしょう)<br>しょうゆ しお こしょう<br>チキンスープ |                                       |                                 |
|    | 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                                   | 23                                    | 豆製品                             |
| 水  | ごはん          | ごはん                   | ぎゅうにゅう              |   |   | 627                                   | 卵<br>乳製品                        |
|    | いわしのうめに      | さとう                   | いわし                 |   | しそのえき ばいにく<br>しお しょうゆ みりん                 |                                       |                                 |
|    | きんぴらごぼう      | ごんにやく ごまあぶら<br>さとう ごま | ちくわ                 | ごぼう にんじん  | みりん しょうゆ                                  | 24.6                                  | 果物                              |
|    | なすのみそしる      |                       | とうふ あぶらあげ みそ        | なす たまねぎ にんじん<br>えのき ねぎ  | にぼし                                       |                                       |                                 |

聖火リレーは富山県！郷土料理「おすわい」・・・人参や大根の千切りを甘酢で和えた料理です。

|        |         |     |                      |                             |                |      |         |
|--------|---------|-----|----------------------|-----------------------------|----------------|------|---------|
| 水<br>木 | ごはん     | ごはん | ぎゅうにゅう               |                             |                | 623  | 魚<br>いも |
|        | おやこどんのぐ | さとう | どりにく たまご<br>はもいりてんぷら | きくらげ たまねぎ にんじん<br>ほししいたけ ねぎ | しょうゆ さけ みりん しお |      |         |
|        | おすわい    | さとう | あぶらあげ ひじき            | だいこん にんじん きゅうり              | しょうゆ す         | 23.8 | 豆製品     |
|        | オレンジ    |     |                      | オレンジ                        |                |      |         |

6月4日～11日まで歯と口の健康週間・・・かみごたえのある食材や料理を取り入れています。一口30回を目標にたべましょう。

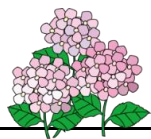
|   |                |                            |                           |                            |                         |      |         |
|---|----------------|----------------------------|---------------------------|----------------------------|-------------------------|------|---------|
| 金 | せわりパン          | パン                         | ぎゅうにゅう                    |                            |                         | 604  | 魚<br>野菜 |
|   | わふうドライカレー      | さとう あぶら<br>スーパーおおむぎ        | たまご ぎゅうにく ぶたにく            | たまねぎ にんじん きくらげ<br>ねぎ あおのり  | カレーこ しお しょうゆ            |      |         |
|   | よくばりスープ        | じゃがいも                      | ベーコン ほたて<br>ぎゅうにゅう        | キャベツ にんじん しめじ こまつな         | しお こしょう チキンスープ<br>しろワイン | 20.8 | 果物      |
| 月 | ごはん            | ごはん                        | ぎゅうにゅう                    |                            |                         | 547  | 卵<br>いも |
|   | いかてんぷら         | こむぎこ あぶら                   | いか                        |                            |                         |      |         |
|   | こまつなのいそべあえ     |                            | のり                        | こまつな もやし                   | しょうゆ                    | 25.7 | 乳製品     |
|   | 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               |      |         |
| 火 | さらうどん          | さらうどんめん ごまあぶら<br>さとう かたくりこ | ぎゅうにゅう いか えび<br>ぶたにく かまぼこ | たまねぎ にんじん もやし<br>キャベツ きくらげ | しお こしょう しょうゆ<br>チキンスープ  | 640  | 魚<br>いも |
|   | だいずといりこのごまがらめ  | さとう ごま                     | かえりいりこ だいず                |                            | しょうゆ みりん                |      |         |
|   | れいとうピーチ        | さとう                        |                           | もも                         |                         | 25.0 | 乳製品     |
| 水 | うめちりごはん        | ごはん ごま さとう                 | ぎゅうにゅう しらす                |                            | えんどううめ あおじそ しお          | 650  | 魚<br>野菜 |
|   | やさいのうまに        | ごんにやく あぶら<br>じゃがいも         | とりにく なまあげ こんぶ             | にんじん ごぼう さやいんげん            | さけ しょうゆ                 |      |         |
|   | ツナとほうれんそうのごまあえ | ごま さとう                     | ツナみずに                     | ほうれんそう にんじん<br>もやし はくさい    | しょうゆ                    | 24.2 | 乳製品     |

聖火リレーは青森県！郷土料理「せんべい汁」・・・汁用のせんべいをちぎって入れた汁料理です。

|   |               |                       |           |  |  |      |         |
|---|---------------|-----------------------|-----------|--|--|------|---------|
| 木 | ごはん           | ごはん                   | ぎゅうにゅう    |  |  | 650  | 肉<br>野菜 |
|   | さかなとだいずのみそがらめ | あぶら こむぎこ さとう          | タラ だいず みそ | しょうが                                   | みりん                                      |      |         |
|   | せんべいじる        | かやきせんべい<br>ごんにやく でんぷん | とりにく      | だいこん にんじん しめじ ねぎ                       | こんぶ かつおぶし しょうゆ<br>しお                     | 24.2 | 果物      |
| 金 | パン            | パン                    | ぎゅうにゅう    |  |  | 611  | 魚<br>野菜 |
|   | ぶたにくのトマトに     | あぶら さとう               | ぶたにく      | たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり<br>トマト マッシュルーム りんご | あかワイン チキンスープ<br>しお こしょう ウスターソース<br>ケチャップ |      |         |
|   | アスパラガスのソテー    | あぶら                   | ベーコン      | アスパラガス キャベツ とうもろこし                     | しお こしょう                                  | 24.2 | 豆製品     |
|   | アセロラゼリー       | アセロラゼリー               |           | (アセロラかじゅう りんご)                         |  |      |         |

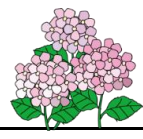
14日(月)～18日(金)地場産給食週間・・・岩国市・山口県の食材をたくさん使って給食を作ります。

|   |              |                  |                                |                               |                        |      |         |
|---|--------------|------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------|------|---------|
| 月 | ごはん          | ごはん              | ぎゅうにゅう                         |                               |                        | 640  | 卵<br>野菜 |
|   | けんさんぎゅうコロッケ  | じゃがいも あぶら<br>パンこ | ぎゅうにく                          |                               | しお こしょう                |      |         |
|   | キャベツのうめかつおあえ |                  | かつおぶし                          | キャベツ きゅうり                     | ねりうめ しょうゆ              | 20.1 | 乳製品     |
|   | はもつみれじる      |                  | はもつみれ(すけそうだら)<br>とうふ           | ほししいたけ たまねぎ にんじん<br>こまつな えのき  | こんぶ かつおぶし しょうゆ<br>しお   |      |         |
| 火 | パン           | パン               | ぎゅうにゅう                         |                               |                        | 653  | 魚<br>いも |
|   | ポークウインナー     | でんぷん             | ぶたにく とんし                       |                               | こうしんりょう                |      |         |
|   | わかめソテー       | ごま あぶら           | わかめ しらすぼし                      | キャベツ にんじん                     | しょうゆ しお みりん            | 27.5 | 野菜      |
|   | とうふスープ       |                  | とうふ ぶたにく                       | だんじん たげのこ きくらげ たまねぎ<br>ほうれんそう | チキンスープ しょうゆ<br>しお こしょう |      |         |
|   | おのちやムース      | みずあめ             | にゅうせいひん れんにゅう<br>クリーム だっしふんにゅう | ほうれんそう                        | りよくちや しお               |      |         |



# 6月後半

# よていこんだてひょう



| 曜日  | こんだてめい          | ざいりょうめい                     |                     |                                      |   | 栄養量<br>エネルギー<br>(kcal)<br>たん白質<br>(g) | た<br>お<br>う<br>ち<br>で |
|---|-----------------|-----------------------------|---------------------|--------------------------------------|---|---------------------------------------|-----------------------|
|   |                 | おもにエネルギー<br>もとになる食品         | おもに体をつくる<br>もとになる食品 | おもに体の調子を整える<br>もとになる食品               | その他の食品                                    |                                       |                       |
| 16<br>水   | ごはん             | ごはん                         | ぎゅうにゅう              |                                      |   | 632                                   | 魚<br>野菜<br>果物         |
|   | たまごやき           | さとう                         | たまご                 |                                      | しょうゆ しお みりん めんつゆ                          |                                       |                       |
|   | ひじきのいために        | こんにやく さとう                   | ひじき だいず<br>きくらげ たらこ | にんじん                                 | しょうゆ みりん                                  |                                       |                       |
|   | みそしる            | じゃがいも                       | とうふ あぶらあげ みそ<br>わかめ | たまねぎ にんじん ねぎ                         | にぼし                                       |                                       |                       |
| 17<br>木   | ごはん             | ごはん                         | ぎゅうにゅう              |                                      |   | 651                                   | 魚<br>豆製品<br>果物        |
|   | けんさんカレーシチュー     | じゃがいも バター<br>こむぎこ あぶら       | とりにく チーズ            | たまねぎ にんじん アスパラガス<br>なす りんご にんにく しょうが | カレーこ ウスターソース こしょう<br>しお あかワイン トマトピューレ     |                                       |                       |
|   | ごまじゃこサラダ        | ごま ごまあぶら さとう                | しらすぼし               | キャベツ きゅうり とうもろこし                     | しょうゆ す                                    |                                       |                       |
| 18<br>金   | まるパン            | パン (あぶら さとう)                | ぎゅうにゅう              |                                      | (ピクルス たまねぎ レモン りん)                        | 607                                   | 卵<br>いも<br>野菜         |
|   | たこカツ            | でんぷん さとう あぶら                | たこ すけそうだら           |                                      | ぎょしょう しょうゆ しお                             |                                       |                       |
|   | ボイルキャベツ         |                             |                     | キャベツ                                 |   |                                       |                       |
|   | トマトとたまごのスープ     |                             | たまご とうふ とりにく        | トマト たまねぎ ごまつな<br>ほししいたけ              | チキンスープ しお こしょう<br>しょうゆ                    |                                       |                       |
| 聖火リレーは宮城県！郷土料理「おくずかけ」・・・だし汁に野菜や白石うーめんを入れ、とろみをつけた具だくさんの汁物です。 |                 |                             |                     |                                      |   |                                       |                       |
| 21<br>月   | ごはん             | ごはん                         | ぎゅうにゅう              |                                      |   | 617                                   | 魚<br>海藻<br>野菜         |
|   | みそあじチンジャオロース    | さとう                         | ぶたにく なまあげ みそ        | しょうが にんにく にんじん たけのこ<br>ピーマン ほししいたけ   | さけ しょうゆ しお                                |                                       |                       |
|   | おくずかけ           | そうめん じゃがいも おふ<br>こんにやく でんぷん | あぶらあげ               | にんじん たまねぎ しろねぎ<br>ほししいたけ             | こんぶ かつおぶし しょうゆ<br>みりん                     |                                       |                       |
|   | パリッシュ           | みずあめ さとう                    | かたくちいわし             |                                      | しお  |                                       |                       |
| 22<br>火   | しょうパン           | パン                          | ぎゅうにゅう              |                                      |   | 628                                   | 魚<br>野菜<br>いも         |
|   | ミートスパゲッティ       | スパゲッティ あぶら                  | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず     | しょうが にんにく にんじん たまねぎ<br>グリーンピース       | ケチアップ トマトピューレ しお<br>こしょう ウスターソース<br>あかワイン |                                       |                       |
|   | いかのガーリックいため     | あぶら                         | いか                  | ごまつな キャベツ とうもろこし<br>にんにく             | しょうゆ しお こしょう                              |                                       |                       |
| 23<br>水   | ごはん             | ごはん                         | ぎゅうにゅう              |                                      |   | 664                                   | 肉<br>野菜<br>乳製品        |
|   | 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<br>さやいんげん           | しょうゆ さけ                                   |                                       |                       |
|   | わかめのすのもの        | スーパーおおむぎ さとう                | わかめ しらすぼし           | きゅうり とうもろこし                          | す しょうゆ しお                                 |                                       |                       |
|   | けんさんみかんゼリー      | グラニューとう                     |                     | みかん(かにく かじゅう)                        |   |                                       |                       |
| 24<br>木   | ごはん             | ごはん                         | ぎゅうにゅう              |                                      |   | 639                                   | 魚<br>野菜<br>果物         |
|   | まめツナそぼろ         | さとう                         | だいず ツナみずに           | しょうが にんじん えだまめ                       | しょうゆ さけ                                   |                                       |                       |
|   | おじゃがもちじる        | おじゃがもち(じゃがいも<br>でんぷん)       | とうふ あぶらあげ みそ        | たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ                     | にぼし (しお)                                  |                                       |                       |
| 25<br>金   | パン              | パン パテチョコ<br>(みずあめ さとう)      | ぎゅうにゅう (れんにゅう)      |                                      |   | 649                                   | 卵<br>野菜<br>乳製品        |
|   | しろみざかなのアーモンドがらめ | さとう あぶら アーモンド               | タラ                  |                                      | しょうゆ みりん                                  |                                       |                       |
|   | ぐたっぷりカレースープ     | じゃがいも                       | とりにく                | たまねぎ にんじん ほうれんそう<br>とうもろこし にんにく      | カレーこ しょうゆ しお こしょう<br>チキンスープ               |                                       |                       |
| 28<br>月   | ごはん             | ごはん                         | ぎゅうにゅう              |                                      |   | 612                                   | 魚<br>豆製品<br>いも        |
|   | あげぎょうざ          | でんぷん あぶら さとう                | とりにく とんし ひじき        | キャベツ たまねぎ なら                         | しょうゆ しお                                   |                                       |                       |
|   | ちゅうかサラダ         | はるさめ ごまあぶら さとう<br>ごま        |                     | にんじん キャベツ きゅうり                       | しょうゆ しお す                                 |                                       |                       |
|   | もずくスープ          |                             | もずく とうふ とりにく        | ごまつな にんじん ねぎ しょうが                    | チキンスープ しお こしょう<br>しょうゆ                    |                                       |                       |
| 29<br>火   | せわりパン           | パン                          | ぎゅうにゅう              |                                      | (インスタントコーヒー しお)                           | 611                                   | 卵<br>野菜<br>豆製品        |
|   | ミルク             | ミルク(さとう)                    |                     |                                      |   |                                       |                       |
|   | フランクフルト         | でんぷん さとう                    | ぶたにく                |                                      | しお こうしんりょう                                |                                       |                       |
|   | ボイルキャベツ         |                             |                     | キャベツ                                 |   |                                       |                       |
| 30<br>水   | ごはん             | ごはん                         | ぎゅうにゅう              |                                      |   | 639                                   | 魚<br>野菜<br>いも         |
|   | ぶたにくのしょうがやき     | あぶら さとう                     | ぶたにく                | たまねぎ ピーマン とうもろこし<br>しょうが             | しょうゆ さけ                                   |                                       |                       |
|   | かきたまじる          | でんぷん                        | たまご とうふ             | にんじん えのき たまねぎ ねぎ                     | かつおぶし こんぶ<br>しょうゆ しお                      |                                       |                       |
|   | れいとうみかん         |                             |                     | みかん                                  |   |                                       |                       |

(都合により献立を変更することがあります。)

## \*\* 歯と口の健康週間 6月4日～10日 \*\*

みなさんはよくかんで食事をしていますか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさんでて消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。歯と口の健康週間として、4日～10日の給食はよくかむ食材をたくさん取り入れています。この機会に一口30回を目標によくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

