



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

2021. 9. 30

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 て ち ね で
		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		
1 金	パン 2. 6年生給食なし ウインナーのケチャップに チーズサラダ ぶどうゼリー	パン マカロニ さとう あぶら あぶら さとう ぶどうゼリー (さとう みずあめ)	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 ビーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん みかんかん (ぶどうかじゅう)	ケチャップ ウスターソース しお こしょう しお す こしょう	637 24	魚 野菜 豆製品
1.3年/サーフ給食							
4 月	ごはん 6年生給食なし にくじゃが もやしず	ごはん じゃがいも あぶら さとう さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまあげ かにふうみかまぼこ(タラ かに)	たまねぎ にんじん いんげん もやし にんじん だいこん	しょうゆ しお さけ す しょうゆ	629 23	卵 海藻 乳製品
5 火	パン マーシャルピーンズ プレーンオムレツ わかめとツナのサラダ ミネストローネ	パン マーシャルピーンズ (あぶら さとう) さとう みずあめ でんぷん あぶら マヨネーズ マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう (だいたい) だつしふんにゅう) たまご わかめ まぐるみずに ベーコン	(ココアパウダー) す しお しょうゆ にんじん たまねぎ セロリー キャベツ トマト	しょうゆ す しょうゆ しお しょうゆ しお さけ チキンスープ しょうゆ しお しょうゆ	654 24.7	魚 野菜 果物
宮崎県の郷土料理「チキン南蛮」…延岡市の料理店「ロンドン」で働いていた2人の料理人により生まれたと言われています。							
6 水	ごはん チキンなんぼん タルタルソース きりぼしだいこんのみそしる	ごはん でんぷん ごむぎこ あぶら さとう あぶら さとう みそ	ぎゅうにゅう とりにく だいたい わかめ とうふ あぶらあげ	しょうが ピクルス かんそうたまねぎ レモンかじゅう きりぼしだいこん たまねぎ ねぎ にんじん	しお こしょう す しょうゆ す しお にぼし	685 26.6	魚 乳製品 きのこ類
7 木	ごはん 4年生給食なし いわしのしょうがに だいこなます ひじきのごもくに	ごはん さとう でんぷん ごま さとう す じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし しらすぼし ひじき とりにく だいたい なまあげ	しょうが だいこん にんじ ん にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん しお しょうゆ しお しょうゆ さけ	665 24.2	卵 豆製品 果物
目の愛護デー献立…目は常にまわりからいろいろな情報を取り入れています。生活を見直し、目を大切に守りましょう。							
8 金	しよくパン スライスチーズ えだまめとポテトのサラダ ワンタンスープ ブルーベリーゼリー	しよくパン じゃがいも あぶら ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ワンタン(ぶたにく)	えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ほししいたけ ほうれんそう (ブルーベリーかじゅう)	しお こしょう キチンスープ しょうゆ しお こしょう	585 23	魚 海藻 乳製品
11 月	ごはん 2年生給食なし さばのみそに そくせきづけ きのこけんちん みかん	ごはん みそ さとも あぶら	ぎゅうにゅう さば くきわかめつくだに とりにく とうふ	キャベツ だいこん ごぼう にんじん ました け みかん	みりん しお しょうゆ みりん しお	701 26.3	肉 豆製品 海藻
12 火	パン スパゲッティナポリタン りっちゃんのサラダ ベビーチーズ	パン スパゲッティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークウインナー チキンハム こんぶ かつおぶし チーズ	たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ きゅうり トマト にんじん とうもろこし	ケチャップ ウスターソース しお こしょう す しお	654 26.9	魚 野菜 いも
山口県の郷土料理「大平」…直径50cmほどある大きな平たいお椀を使って盛り付けるため「大平」と呼ばれるようになりました。							
13 水	ごはん まめツナそぼろ おおひら	ごはん さとう さとも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいたい まぐるみずに とりにく なまあげ こうやどう	しょうが にんじん えだまめ ごぼう にんじん れんこん ほししいたけ	しょうゆ さけ しょうゆ みりん しお かつおだし	678 27.5	卵 野菜 果物
14 木	ごはん あじのあげびたし ゆずきちあえ あいしょうじる	ごはん あぶら さとう さとう みそ	ぎゅうにゅう あじ ベーコン とうふ ぎゅうにゅう う	しょうが こまつな にんじん もやし さつまいも ほうさい にんじん ねぎ	しょうゆ みりん ゆずきちかじゅう しょうゆ にぼし	670 24.6	肉 いも きのこ類
15 金	パン 1年生給食なし はくさいのクリームに ブロッコリーのサラダ はちみつとうにゅうパンナコッタ	パン じゃがいも ごむぎこ パ ター あぶら さとう さとう はちみつ みずあめ	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ ぎゅうにゅう チキンハム とうにゅうクリーム	はくさい にんじん しめじ グリーンピース キャベツ ブロッコリー レモンかじゅう	しお こしょう チキンスープ しろワイン す しお こしょう	639 24.6	魚 海藻 果物
2. 4. 5年/サーフ給食							

(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 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		
18	ごはん じぼさんきゅうしょくのひ にくどうふ れんこんサラダ	ごはん あぶら さとう マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ チキンハム	たまねぎ にんじん しろねぎ ほしいたけ れんこん きゅうり	しょうゆ しお さけ みりん しょうゆ	639 25.4	卵 乳製品 果物
19	パン パター ジャーマンポテト トマトとたまごのスープ	パン ホイップバター じゃがいも オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ とりにく たまご	たまねぎ パセリ にんにく トマト たまねぎ こまつな ほしいたけ	しお こしょう チキンスープ しょうゆ しお こしょう	627 24.4	魚 野菜 きのこ類
20	ごはん ハモフライ はくさいのごまずあえ ぶたじる	ごはん こむぎこ あぶら ごま さとう みそ	ぎゅうにゅう ハモ まぐるみずに ぶたにく どうふ	はくさい ほうれんそう ごぼう だいこん にんじん ねぎ	す しょうゆ しお	657 26.5	肉 いも類 果物

カルシウム貯金献立…カルシウムたっぷりの食材（かえりいりこ、生揚げ、こまつな、牛乳）をたくさん取り入れた献立です。

21	ごはん みそおでん ごまつなのおかかあえ パリッシュ	ごはん さといも みそ さとう さとう みずあめ	ぎゅうにゅう うずらたまご なまあげ ちくわ こんぶ かつおぶし かたくちいわし	だいこん にんじん はくさい こまつな	みりん かつおぶし しょうゆ しお	602 22.3	卵 豆製品 海藻
22	きなこパン カラフルやさいソテー ABCスープ	パン グラニューとう あぶら あぶら ABCマカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ ポークフランク うずらたまご ベーコン	キャベツ はなっこりー にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい	しお しお こしょう チキンスープ しょうゆ しお	584 21.7	魚 野菜 乳製品

福井県の郷土料理「打豆汁」…大豆を水につけて戻したものを石臼にのせて木づちでつぶしたものを打ち豆といい、その打ち豆が入った汁です。

25	ごはん さんまのうめに きんぴられんこん うちまめじる	ごはん さとう ごま さとう ごまあぶら みそ	ぎゅうにゅう さんま とうふ あぶらあげ だいず わかめ	れんこん にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	うめペースト しょうゆ みりん にぼし	660 24.1	肉 海藻 いも
26	さらうどん だいがくいも	さらうどんめん でんぷん ごまあぶら さとう あぶら さとう みずあめ	ぶたにく いか えび かまぼこ	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ もやし きくらげ こまつな さつまいも	チキンスープ しょうゆ しお こしょう しょうゆ	630 22.1	魚 野菜 いも類
27	ハヤシライス (ごはん) ひじきのサラダ	じゃがいも さとう あぶら ごはん マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひじき まぐるみずに	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー トマト とうもろこし キャベツ こまつな きゅうり	ケチャップ トマトピューレ しお ハヤシルウフレーク あかワイン しょうゆ	653 21.5	魚 野菜 豆製品
28	ごはん はるまき マーボーだいこん	ごはん あぶら (こむぎこ はるま め) みそ さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう (ぶたにく) ぶたにく とりにく	(にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ) だいこん たまねぎ にんじん ねぎ ほしいたけ にんにく しょうが	(しお) ケチャップ トウバンジャン しょうゆ さけ チキンスープ	696 20.3	魚 乳製品 野菜

ハロウィン献立…新年と収穫をお祝いし、先祖の霊をお迎えするとともに悪霊を追い払うお祭りです。

29	パン ミルメーク パンプキンシチュー ほうれんそうのソテー りんご	パン ミルメーク(さとう) こむぎこ バター あぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ グリンピース ほうれんそう キャベツ とうもろこし	(インスタントコーヒー しお) チキンスープ しお こしょう しるワイン しお こしょう	685 23.9	卵 豆製品 海藻
----	--	--------------------------------------	-------------------------------	--	---	-------------	----------------

5年生給食なし

(都合により献立を変更することがあります。)

2学期から給食についてのテレビ放送を始めました。9月は、「沖縄について」と「まごわやさしい献立について」でした。前を向いて、だまって食べる給食時間が定着してきた頃ですが、その分、目の前にある給食についてよく見て、において、食べて、味わって…と、食に対する興味関心が今まで以上に高まっているのではないかと思います。給食についてのテレビ放送を通してもっと給食時間が楽しくなればいいなと思っています。ここで放送内容を一部紹介します。

からだ元気けんこうになる食材の頭文字をつなげたもの



1食分の食事にまごわやさしい食材は入っているかな？
全部入っていたら、満点の7ポイントです。！今日の給食の
まごポイントは…と食材の答え合わせをしました。(9/30の給食)
まごポイントが多くなるほど「和食度」が高くなり、健康的で栄養
バランスのよい献立ということになります。ぜひ、おうちの食事で
も、まごポイントを意識して、ごはんを作ってみてください。

