

# スクールランチ



岩国市立岩国小学校

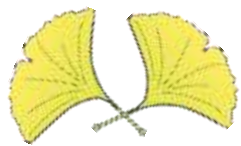
11月前半 よていこんだてひょう

2021. 10. 28

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
		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		
山梨県の郷土料理「ほうとう」…うどんめんより太めのめんをたっぷりの野菜と一緒に煮込み、みそ仕立てにした鍋料理です。							
1 月	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			654	肉 野菜 果物
	さばのたつたあげ	あぶら でんぷん さとう	さば		しょうゆ みりん さけ		
	そくせきづけ		くきわかめつくだに	キャベツ きゅうり			
	ほうとう	やせうま	ぶたにく あぶらあげ みそ	かぼちゃ にんじん しめじ だいこん しろねぎ	にぼし		
2 火	パン チョコパテ	パン パテチョコ (みずあめ さとう)	ぎゅうにゅう (れんにゅう)			602	魚 乳製品
	てづくりにくだんごスープ	パンこ	とりにく ぶたにく たまご だいず とうふ	たまねぎ しょうが ほうろく ほうろくそう にんじん	しお さけ しょうゆ こしょう		
	ひじきソテー	スーパーおおむぎ あぶら	ひじき ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし	しお こしょう しょうゆ		
4 木	セルフぎゅうどん (ごはん)	ごはん				605	魚 いも類
	フルーツあえ	あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ みかんかん おとうかん パインかん あまおうゼリー あんにんふうデザート ミカンジュース	しょうゆ みりん さけ		
5 金	パン	パン	ぎゅうにゅう			641	卵 海藻 野菜
	とりにくのクリームに	じゃがいも こむぎこ バター	とりにく ぎゅうにゅう しるはなまめ	ほうろく しめじ にんじん グリーンピース	チキンスープ しお こしょう		
	にんじんシリシリ	ごま さとう	ツナみずに	にんじん にはら	しお しょうゆ さ け		
8 月	パン	パン	ぎゅうにゅう			653	魚 野菜
	げんきのでるレバー	あぶら さとう でんぷん	とりにく とりレバー	にはら	しょうゆ さけ トウバンジャン		
	まごわやさしいじる	ごま じゃがいも はんぺん(やまいも)	とうふ わかめ みそ (タラ)	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ	にぼし		
9 火	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)	628	肉 乳製品
	きのこスパゲッティ	スパゲッティ あぶら	ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ えのき	ケチャップ ウスターソース しお こしょう		
	いかのガーリックいため	あぶら	いか	こまつな キャベツ とうもろこし にんにく	しょうゆ しお こしょう		
6年生考案メニュー…ひじきや豆腐でもマヨネーズ味で食べやすい料理を考えてくれました。&カルシウム貯金献立							
10 水	セルフおやこどん (ごはん)	ごはん	ぎゅうにゅう			634	魚 野菜
	かりぼりがらめ	でんぷん さとう	たまご とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ	しょうゆ さけ みりん		
	ひじきととうふのサラダ	さとう ごま すりごま ごまあぶら マヨネーズ	かえりいりこ だいず ひじき とうふ ツナみずに	にんじん	しょうゆ		
11 木	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			625	卵 豆製品
	ぶりのてりやき	さとう	ぶり		しょうゆ		
	ブロッコリーのおかかあえ		かつおぶし	ブロッコリー	しょうゆ		
12 金	パン いちごジャム	パン	ぎゅうにゅう			629	卵 乳製品
	あじのカレーフライ	パンこ こむぎこ さとう あぶら	あじ	たまねぎ にんじん	カレーこ しお		
	サンラータン	でんぷん ラーゆ	ぶたにく たまご とうふ	みずな にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ	チキンスープ しょうゆ しお こしょう さけ		
15 月	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			661	肉 野菜 果物
	いわしいわしれんこん	あぶら さとう	いわし	れんこん	しょうゆ さけ みりん		
	けんちょうじる	さとも あぶら さとう	とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ほししいたけ いんげん	しょうゆ みりん しお かつおぶし		
16 火	まるパン	パン	ぎゅうにゅう			603	魚 豆製品 果物
	にこみハンバーグ	さとう	ハンバーグ(ぶたにく ぎゅうにゅう)	キャベツ	チキンスープ ケチャップ ウスターソース		
	ポイルキャベツ		たまご わかめ ベーコン	たまねぎ にんじん ねぎ	チキンスープ しょうゆ しお こしょう		
17 水	いわくにれんこんカレーライス (ごはん)	じゃがいも あぶら バター	ぶたにく しるはなまめ	たまねぎ にんじん れんこん りんご	ウスターソース トマトピューレ しょうゆ あかワイン	617	魚 野菜
	ひじきとはなっこりのサラダ	こむぎこ	チーズ ぎゅうにゅう	ほうろくそう しょうが にんにく	しお こしょう カレーこ		
		ごまあぶら さとう	ひじき しらすぼし	はなっこりー キャベツ	す しょうゆ しお		

じばさんきゅうしょくのひ





# スクールランチ

## 11月後半 よていにんでてひょう

岩国市立岩国小学校

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		
木	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			622	卵 豆製品 乳製品
	けんさんぎょうぎメンチカツ	あぶら	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ しお こしょう		
	ささがわきんたいはくさいのゆずきちあえ			はくさい きゅうり ゆずきちかじゅう	しお		
	はもつみれじる		はもつみれ(はも タフ) とうふ	にんじん ほししいたけ たまねぎ こまつな	こんぶ かつおぶし しょうゆ しお		
みかん			みかん		24.4		
金	パン りんごジャム	パン (さとう みずあめ)	ぎゅうにゅう	(りんご)		625	魚 野菜
	はなやさいのとうにゅうシチュー	じゃがいも バター こまぎこ	とりにく だいず とうにゅう	はなっこりー たまねぎ にんじん	チキンスープ しお こしょう		
	こまつなのごまネーズサラダ	ごま マヨネーズ	チキンハム	こまつな キャベツ とうもろこし	しお こしょう		
					25	海藻	

まごわやさしい献立・・・「まごわやさしい」の食材が使われた献立となっています。

水	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			602	卵 野菜 果物
	いわしのしょうがに	さとう でんぷん	いわし	しょうが	みりん しょうゆ しお		
	いそべあえ		のり かつおぶし	キャベツ もやし	しょうゆ		
	ごまみそしる	じゃがいも ねりごま	とうふ あぶらあげ だいず みそ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	にぼし		
木	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			622	魚 乳製品 野菜
	なっとうみそ	さとう ごま	なっとう ぶたにく みそ	ねぎ	しょうゆ さけ みりん		
	ちくぜんに	さといも あぶら さとう	とりにく なまあげ	たけのこ にんじん ごぼう いんげん	しょうゆ しお さけ みりん		
	みかん			みかん			
金	アップルパン	パン	ぎゅうにゅう	ドライアップル		634	肉 海藻 豆製品
	さけのレモンふうみ	でんぷん あぶら さとう	さけ	レモンかじゅう	しょうゆ みりん		
	はるさめスープ	はるさめ	ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし ほししいたけ きくらげ ほうれんそう	チキンスープ しょうゆ しお こしょう		
					28.9		

6年生考案メニュー・・・宇部蒲鉾の平天と県産の小松菜を使ったメニューを考えてくれました。

月	わかめごはん	ごはん	ぎゅうにゅう たきこみわかめ			600	魚 乳製品 野菜
	おおひら	さといも あぶら さとう	とりにく なまあげ こうやとうふ	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		
	こまつなのびたし		きくらげでんぷら	こまつな はくさい しめじ	しょうゆ さけ		
	ももゼリー	ももゼリー		(ももかじゅう)			
火	レーズンパン	パン	ぎゅうにゅう	ほしぶどう		629	卵 豆製品 いも類
	わかめうどん	うどん	わかめ とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ	こんぶ かつおぶし しょうゆ しお		
	まめサラダ	マヨネーズ	だいず ささみ	キャベツ こまつな きゅうり	しょうゆ		
	バナナ			バナナ			
					28.0		

(都合により献立を変更することがあります。)

## 2年生の食育授業より～やさしいのはたらきを知ろう～

2年生では「やさしいのはたらきを知ろう」というめあてで、10月に学習をしました。1年生に比べると身長や体重が増え、給食を食べる量も徐々に増えてきました。2年生はどの学級も残さずよく食べてくれている学年ですが、やさしいのはたらきを知ってもっと上手においしく給食を食べてほしいという思いで、授業をしました。やさしいには、おなかのそうじをしてくれたり、病気になりなりにくい体を作ってくれたりといふ働きがたくさんあることを知りました。また、やさしいの歌も歌い、楽しく学習することができました。毎日の生活が元気に過ごせるようからだのことを考えながら、やさしいをいっぱい食べてほしいと思っています。



現在、2年生は生活科で岩国赤大根と錦帯白菜を育てています。成長したら給食で使わせていただく予定となっています！！  
2年生のみなさん、水やりなど大変だと思いますが、よろしくお願いします★



## 6年生が考えたメニューが給食に登場！

※食材仕入れの関係上、給食用にアレンジされている場合もあります。

6年生は、夏休みに山口県産の海産物を使った給食メニューを考えました。毎月の給食に取り入れる予定にしています。楽しみにしててくださいね！給食の実現は難しいけれど、素敵なメニューがたくさんあったので紹介します。

### <タイれんこん>

(材料4人分)

鯛 300g  
塩こしょう適量  
でんぷん 10g  
れんこん200g  
揚げ油 適量  
しょうゆ 20g  
みりん 8g  
砂糖 14g  
水 14g  
葉ねぎ 12g

(作り方)

①鯛は一口大に切り、塩こしょうをして下味をつけておく。  
②れんこん(乱切り)を素揚げし、鯛にでんぷんをまぶして、揚げる。  
③調味料をすべてフライパンに入れてタレを作る。  
④②に③のタレ、ねぎをからめて、お皿にもったらできあがり！  
チキンチキンれんこんを鯛に替えて、魚が嫌いな人でも食べられるように工夫。