



# スクールランチ

岩国市立岩国小学校

## 12月前半 よていこんだてひょう

2021. 11. 29

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)	たべ てち ねて
		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 水	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			651	魚 乳製品 海藻
	とりレバーのかわりあげ けんちんじる	あぶら ごまあぶら さとう でんぷん さといも あぶら	とりにく とりレバー	にんにく だいこん にんじん ねぎ ごぼう ほししいたけ	ケチャップ ちゅうのうソース す カレーこ しお しょうゆ かつおぶし	26.6	
秋田県の郷土料理「きりたんぼ鍋」…たんぼとはやりの刃の部分のことで棒に巻きつけた形が似ており、切って鍋に入れるのできりたんぼ鍋といえます。							
6年生考案メニュー…わかめとちりめんを使ったメニューを考えてくれました。家族に好評だったそうです！							
2 木	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			633	卵 野菜 果物
	さんまのゆずみそに わかめとちりめんのちゅうかあえ きりたんぼなべ	さとう こめこ さとう ごまあぶら きりたんぼ	さんま みそ わかめ しらすぼし ツナみ ずに	ゆずペースト きゅうり ごぼう にんじん はくさい まいたけ しろねぎ	みりん しお す しょうゆ チキンスープ しょうゆ さけ しお	24.9	
3 金	パン	パン	ぎゅうにゅう			637	魚 豆製品 野菜
	スイートポテトシチュー だいこんとじゃこのサラダ ソフールげんきヨーグルト	さつまいも あぶら バター こむぎこ あぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう しらすぼし ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース だいこん きゅうり こまつな にんじん	チキンスープ しお こしょう す しょうゆ こしょう	35.5	
京都府の郷土料理「衣笠丼」…甘辛く炊いた油揚げと葉ねぎをたまごでとじて、ごはんのにのせて食べる料理です。							
6 月	きぬがさどん (ごはん)	ごはん	ぎゅうにゅう			620	魚 乳製品 野菜
	はすのさんばい みかん	あぶら さとう さとう ごま	たまご とりにく あぶらあげ しらすぼし	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ しろねぎ れんこん にんじん みかん	しょうゆ みりん さけ す しょうゆ	23.5	
7 火	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 りんご)		卵 いも類 豆製品
	ホキフライ ボイルキャベツ ラビオリスープ	あぶら パンこ こむぎこ こめこ でんぷん (こむぎこ あぶら)	ホキ (ぶたにく)ベーコン		しょうゆ キャベツ (たまねぎ)たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	しお こしょう チキンスープ しお こしょう しょうゆ	
8 水	セルフおにぎり (てまきのり) (ツナマヨ・おかか)	ごはん	ぎゅうにゅう のり			600	魚 海藻 野菜
	ぶたじる	マヨネーズ さとう ごま さといも さつまいも	ツナみずに かつおぶし とりにく ぶたにく とうふ みそ	しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ	しょうゆ みりん さけ にぼし	25.7	
9 木	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			645	魚 乳製品 果物
	チキンチキンれんこん もずくじる	でんぷん あぶら さとう	とりにく もずく なまあげ	えだまめ れんこん こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ しょうが	しょうゆ みりん しょうゆ チキンスープ しお	23.9	
10 金	パン	パン	ぎゅうにゅう			617	魚 海藻 野菜
	ポークビーンズ こまつなサラダ いちごとうにゅうパンナコッタ	じゃがいも あぶら あぶら さとう こめこ グラニューとう	だいたいぶたにく ツナみずに とうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース こまつな きゅうり キャベツ レモンかじゅう いちごかじゅう	ケチャップ ウスターソース しお こしょう あかワイン す しょうゆ しお こしょう	26.1	

(都合により献立を変更することがあります。)

### 作ってみよう！給食レシピ



#### ひじきサラダ

<材料 中学年1人分量>

- ひじき 1g
- ツナ水煮 9g
- とうもろこし(水煮) 5g
- キャベツ 15g
- こまつな 10g
- きゅうり 10g
- 白ごま 1g
- マヨネーズ 7g
- しょうゆ 0.5g

いろんな食材をいれて、アレンジしてみてください☆

<作り方>

- ①ひじきは水戻し、茹でておく。キャベツは千切り、こまつなは2cm幅に切り、きゅうりは輪切りにし、ゆでて冷ます。
- ②すべての食材と、調味料を混ぜ合わせる。

#### 野菜のアーモンド和え

<材料 中学年1人分量>

- ほうれんそう 20g
- キャベツ 30g
- にんじん 5g
- もやし 15g
- アーモンド 5g
- 三温糖 1.2g
- しょうゆ 2.4g

15日(水)にです☆

<作り方>

- ①にんじん、キャベツは千切り、ほうれんそうは2cm幅に切り、茹でて、冷ます。この時、よく水気をしぼっておく。
- ②アーモンドを袋に入れて、すりこび棒などで細かくつぶす。
- ③①に調味料と②を加えて味をととのえる。

おうちの人といっしょに作ってみよう！



お弁当の一品にもちょうど良いですよ！

給食では、粉末アーモンドと砕かれたアーモンドを使っています。



# スクールランチ

## 12月後半 よていこんだてひょう

岩国市立岩国小学校

2021.11.29

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		
13	ごはん さばのわふうカレーに ささがわきんたいはくさいのごまずあえ なめこのみそしる	ごはん さとう でんぶん ごま さとう	ぎゅうにゅう さば ささみ	ぎゅうにゅう さば ささみ	笹川錦帯はくさい きゅうり にんじん	658 26.6	肉 卵 野菜
14	しょくパン ミルメーク ポテトサラダ とうふスープ	しょくパン ミルメーク(さとう) じゃがいも マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう たまご ツナみずに とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう たまご ツナみずに とうふ ぶたにく	キャベツ きゅうり 笹川錦帯はくさい にんじん きくらげ こまつな ねぎ	593 27.2	魚 海藻 乳製品

兵庫県の郷土料理「ぼち汁」…そうめんを作る時にでる切り落としを「ぼち」といい、そのぼちを使った汁です。

15	ごはん わかさぎてんぷら やさいのアーモンドあえ ぼちじる	ごはん でんぶん さとう こめこ あぶら さとう アーモンド そうめん	ぎゅうにゅう わかさぎ あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかさぎ あぶらあげ かまぼこ	あおさ ほうれんそう キャベツ にんじん もやし たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	639 20.5	卵 豆製品 果物
----	--	---	------------------------------	------------------------------	--	-------------	----------------

地場産給食・・・一般のれんこんは穴が8つですが、岩国れんこんは穴が9つあり、しゃきしゃき、ホクホクとした歯触りが特徴です。

16	わかめごはん おおひら やさいののりおかかあえ みかん	ごはん さといも あぶら さとう ごま さとう	ぎゅうにゅう わかめ とりにく なまあげ こおやどうふ かつおぶし のり	ぎゅうにゅう わかめ とりにく なまあげ こおやどうふ かつおぶし のり	じばさんきゅうしょくのひ ごぼう にんじん れんこん ほししいたけ キャベツ ほうれんそう にんじん みかん	618 23.6	魚 乳製品 いも類
----	--------------------------------------	-------------------------------	---	---	--	-------------	-----------------

6年生考案メニュー・・・6種類の食材を使い、体に良いものをたっぷり使ったメニューを考えてくれました。

17	パン ポトフ ひじきサラダ	パン ごまあぶら さとう じゃがいも ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう きなこ くるまめ にゅうとう とりにく ベーコン ポークウインナー ひじき チキンハム えだまめ	ぎゅうにゅう きなこ くるまめ にゅうとう とりにく ベーコン ポークウインナー ひじき チキンハム えだまめ	たまねぎ にんじん しめじ 笹川錦帯はくさい かぶ きゅうり にんじん れんこん	601 25.2	魚 豆製品 野菜
----	---------------------	-----------------------------------	---	---	--	-------------	----------------

冬至献立・・・冬至は1年の中で一番昼の時間が短く、夜の時間が一番長い日です。「ん」のつく食べ物を食べると良いと言われています。

20	ごはん ししゃものたつたあげ いわくにあかだいこんのゆずあえ かぼちゃのみそしる	ごはん でんぶん さとう あぶら さとう	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ あぶらあげ みそ わかめ	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ あぶらあげ みそ わかめ	いわくにあかだいこん きゅうり ながとゆずきちかじゅう かぼちゃ たまねぎ しめじ にんじん	610 21.7	卵 野菜 乳製品
----	---	----------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---	-------------	----------------

クリスマス献立・・・クリスマスはイエス・キリストという人の誕生をお祝いするお祭りです。

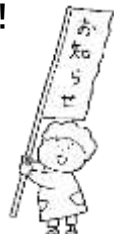
21	こくとうパン とりにくのごまてりやき ブロッコリーのサラダ ABCスープ クリスマスケーキ	パン くるごとう ごま さとう パンこ さとう さとう あぶら ABCマカロニ じゃがいも さとう こめこ 乳不使用マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	648 29.4	魚 乳製品 野菜
22	ふゆやさいかレー (ごはん) ごぼうサラダ	ごはん じゃがいも あぶら バター こむぎこ ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ささみ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ささみ	れんこん たまねぎ にんじん グリーンピース しめじ りんご にんにく しょうが ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし	619 21.8	魚 豆製品 乳製品
23	ごはん マーボー豆腐 かいそうサラダ	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ツナみずに わかめ とさかのり くきわかめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく 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 にんにく ほししいたけ たけのこ しょうが キャベツ きゅうり にんじん	613 27.5	魚 海藻 果物

(都合により献立を変更することがあります。)

2年生が育てた「岩国赤大根」と「笹川錦帯白菜」を給食に使用する予定です！！

- 12月14日(火) 豆腐スープ(笹川錦帯白菜)
- 12月17日(金) ポトフ(笹川錦帯白菜)

※岩国赤大根は11月の給食で使用しました。



2年生の愛情たっぷり収穫もよろしくお祈りします！



### だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。

