



スクールランチ

1月前半 よていこんだてひょう

岩国市立岩国小学校

2022. 1. 11

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		
水	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			615	肉 海藻 野菜
	いわしのかんろに	さとう はちみつ でんぷん	いわし		しょうゆ みりん しお		
	こうはくなます	ごま さとう	しらすぼし	だいこん にんじん	す しょうゆ しお		
	しらたまぞうに	しらたまもち(もちごめ)	かまぼこ あぶらあげ とり	みずな はくさい にんじん ほししいたけ かぶ	しょうゆ しお かつおぶし こんぶ		
木	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			579	魚 豆製品 乳製品
	キムチなべ	マロニー	ぶたにく とうふ いわしだんご みそ	はくさい はくさいキムチ にんじん えのき しろねぎ なら	さけ こんぶ		
	ナムル	ごま ごまあぶら		ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ		
	りんご			りんご			
金	パン	パン	ぎゅうにゅう			636	魚 海藻 野菜
	ビーフシチュー	じゃがいも バター こむぎこ あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース	チキンスープ しお こしょう ウスターソース ケチャップ あかワイン		
	ブロッコリーのサラダ	あぶら さとう	チキンハム	ブロッコリー キャベツ	す しお こしょう		
	チーズ		チーズ				

地場産給食週間17日～21日…市内産、県内産の食材をたくさん使った献立が登場します。

月	ごはん	県産100%献立	ごはん	ぎゅうにゅう		656	卵 海藻 豆製品	
	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
	かきたまじる		でんぷん	たまご とうふ	たまねぎ こまつな にんじん ほししいたけ ねぎ			かつおぶし こんぶ しょうゆ しお
	みかん				みかん			
火	パン		パン	ぎゅうにゅう		604	魚 野菜 果物	
	チキンのクリームに		じゃがいも バター こむぎこ	とり だいず ぎゅうにゅう	かぶ たまねぎ にんじん しめじ			チキンスープ しお こしょう さけ
	ほうれんそうのソテー		あぶら	ベーコン	ほうれんそう キャベツ とうもろこし			しお こしょう
水	ごはん	県産100%献立	ごはん	ぎゅうにゅう		662	肉 乳製品 海藻	
	ハモのからあげ		あぶら こむぎこ	ハモ				しお こしょう
	うまものつけもの		しろざらめ		いわくにあかだいこん			こめず
	おおひら		さといも あぶら さとう	とり なたまあげ こうやどうふ	ごぼう にんじん れんこん ほししいたけ			しょうゆ みりん しお かつおぶし

6年生考案メニュー…苦手なひじきを食べやすくするため、かぼちゃを入れたメニューを考えてくれました。

木	ひじきカレーライス		ごはん	ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ れんこん	616	魚 豆製品	
	(ごはん)		こむぎこ バター あぶら	ぶたにく ひじき チーズ	にんじん はなっこりー りんご にんにく しょうが			あかワイン トマトピューレ しお こしょう カレーこ しょうゆ
	こまつなサラダ		さとう	チキンハム	こまつな きゅうり キャベツ レモンかじゅう			しお こしょう しょうゆ す
金	せわりパン	県産100%献立	パン	ぎゅうにゅう		602	魚 乳製品 いも	
	ポークフランク		でんぷん	ぶたにく				こうしんりょう
	ボイルキャベツ 県産りんごゼリー		ごま		キャベツ りんごかじゅう			しお
	はくさいととうふのスープ			ぶたにく とうふ	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

(都合により献立を変更することがあります。)

冬休みも終わり、3学期が始まりました。1月は寒さも厳しく、風邪や感染症などが流行し、体調を崩しやすい時期です。規則正しくしっかりと食事とって毎日元気に過ごしましょう。

～給食レシピ紹介～

ポテトサラダ

12月14日の給食で実施しました。中学年1人分の量です。

<材料>

まぐろ水煮 10g
 じゃがいも 50g
 キャベツ 20g
 きゅうり 10g
 たまご 20g
 油 0.5g
 マヨネーズ 8g
 塩こしょう 適量

<作り方>

①じゃがいもをサイコロ状に切り、茹でておく。キャベツ(千切り)、きゅうり(輪切り)を切り、茹でて冷ます。
 ②炒り卵を作る。
 ③①、②とまぐろ水煮、調味料を混ぜてできあがり。
食パンにはさんで食べました。



この日給食室では、20kgの卵を使い、炒り卵を作りました。数にするとなんと、約300個分の卵です!! 想像してみてください・・・300個分の卵を割る様子を・・・。料理を作っている人、食材を運んでいる人、野菜を育てている人など、どんな人がどんなことをして下さっているから、今、食べることができているか、想像しながら感謝して食べましょう!



混ぜ続けること約15分で炒り卵ができます。



大量の野菜の水気をしぼるのはとても大変です。



おいしい錦帯白菜を育ててくれた2年生。



青木町にあるみかん農家の国重さん。



スクールランチ

岩国市立岩国小学校

1月後半 よていこんだてひょう

2022. 1. 11

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		
学校給食週間24日～28日							
24 月	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			663	魚 乳製品 野菜
	くじらのたつたあげ	こむぎこ どんぶり さとう あぶら	くじら		しょうゆ		
	ごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ		
	すいとんじる	すいとん(こむぎこ)	とりにく	だいこん にんじん ほうさい ほししいたけ ねぎ	しょうゆ かつおぶし こんぶ		
25 火	パン	パン	ぎゅうにゅう	ドライパン	(インスタントコーヒー しお)	682	豆製品 海藻 野菜
	チキンピカタ	パンこ どんぶり さとう こむぎこ こめこ あぶら	とりにく たまご チーズ	パセリ	しょうゆ しお		
	ごぼうサラダ	ごま	ツナみずに マヨネーズ	ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし	しょうゆ		
	ボルシチ	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ パセリ トマト	しお こしょう ウスターソース あかワイン チキンスープ		
26 水	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			675	魚 いも 野菜
	チキンチキンれんこん	どんぶり あぶら さとう	とりにく	れんこん	しょうゆ みりん		
	うおそうめんじる		うおそうめん とうふ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ほししいたけ	こんぶ かつおぶし しょうゆ しお		
	ぼんかん			ぼんかん			
27 木	かきまぜ(徳島県)	ごはん さとう ごま	ちくわ こうや豆腐 あずき あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	さけ しお	642	肉 海藻
	だしまきたまご	さとう	たまご		す しょうゆ かつおだし しお		
	いしかりなべ(北海道)	じゃがいも	さけ とうふ みそ	しゅんぎく にんじん ほうさい ねぎ えのきたけ ほししいたけ しょうが	こんぶ		
28 金	きなこパン	パン あぶら	ぎゅうにゅう きなこ		しお	610	魚 海藻 乳製品
	モリモリにらいため	ごま あぶら さとう	ぶたにく	にら キャベツ しょうが	しょうゆ しお		
	ABCスープ	ABCマカロニ じゃがいも	ベーコン	ほうさい たまねぎ にんじん	しお こしょう しょうゆ チキンスープ		
6年生考案メニュー・・・さつま揚げを使い、肉じゃがのアレンジメニューを考えてくれました。							
31 月	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			619	魚 野菜 乳製品
	さつまあげじゃが	(どんぶり あぶら) じゃがいも あぶら さとう	さつまあげ(たい たら あじ) なまあげ ぎゅうにゅう	(ごぼう たまねぎ にんじん) たまねぎ にんじん えだまめ	(しお かつおだし こんぶだし) しょうゆ しお さけ		
	きりぼしだいこんのあまずあえ	ごま さとう	しらすぼし	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	しょうゆ す しお		
	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。)

1月24～30日は全国学校給食週間です

～学校給食今昔マンガ～

さてみなさん、学校給食はいつから始まったのか知っていますか？毎日当たり前のように食べている給食ですが、その歴史は100年以上前から始まっています。岩国小学校では24日から28日まで、給食委員会を中心に様々な取り組みをする予定です。この機会に学校給食について考えてみましょう。



おうちの人に給食の思い出をインタビューしてみよう！

学校給食は長く続いていて、保護者の方も食べてきた人が多いと思います。昔と今の給食にはどんな違いがあるのでしょうか？好きだった給食や印象深いできごとなど給食をテーマにぜひ語り合ってみてください。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考。

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
あにぎり・塩さけ・菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロック・せんきゃべツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・目酢あえ・乗物(蒲鉾)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・乗物(ひけな)・スープ

岩国小学校の学校給食週間の取り組みは2月のスクールランチで紹介します。



お知らせ

1月12日から、給食が始まります！3学期もよろしくお願ひします。2月と3月に6年生が考えた献立を出す予定にしています。

