



スクールランチ

岩国市立岩国小学校

2月前半 よていこんだてひょう

2022. 1. 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 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		
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)	605	魚
	ポークビーンズ	じゃがいも あぶら	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん グリンピース	チキンスープ ケチャップ しお こしょう ウスターソース あかワイン		
	こまつなのごまネーズサラダ	マヨネーズ	チキンハム ごま	こまつな にんじん キャベツ とうもろこし	しょうゆ	25.9	果物
水	だいずとiriこのこみごはん	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず iriこ あおのり		しょうゆ みりん	647	肉
	いわしのかんろに	さとう はちみつ でんぶん	いわし		しょうゆ みりん		
	とうふのみそしる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	だいこん にんじん ねぎ	にぼし	27	乳製品
	ぼんかん			ぼんかん			

節分献立…節分は立春の前日のことをいい、豆まきは病気や災害を鬼に見立て、それを追い払う儀式。

木	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			657	魚
	くじらのアンダレーズ	あぶら さとう パンこ	くじら		ウスターソース		
	ごまあえ	さとう	ごま	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ	29.8	果物
	いわしだんごじる	(しお さとう)	いわしだんご(いわし たら)	(たまねぎ)たまねぎ にんじん とうふ えのきたけ ねぎ	こんぶ かつおぶし しょうゆ し お		
ふくまめ	さとう あぶら ごま さつまいも	かたくちいわし		しお			

金	パン	パン	ぎゅうにゅう			611	卵
	スープスパゲッティ	スパゲッティ こむぎこ バター	えび ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	チキンスープ しお こしょう しろワイン		
	こまつなのソテー	あぶら	しらすぼし	こまつな キャベツ とうもろこし	しょうゆ しお こしょう	25.8	いも類 海藻

月	ポークカレーライス	ごはん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく		カレーこ ウスターソース しお しょうゆ	634	魚
	(ごはん)	じゃがいも あぶら パター	チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース	こしょう あかワイン トマトビュ レ		
	フルーツポンチ	あんりんふうデザート あまおうゼリー		パインかん ももかん みかんかん みかんジュース		20	野菜 豆製品

火	パン	パン	ぎゅうにゅう			601	魚
	ウインナーのケチャップに	じゃがいも マカロニ あぶら さとう	ウインナー ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース こしょう		
	チーズサラダ	マヨネーズ	チーズ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	しょうゆ	25.8	野菜 果物

6年3組 代表献立 「野菜たっぷりおいしい健康給食」

水	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			659	卵
	ふぐのからあげレモンふうみ	でんぶん あぶら さとう	ふぐ	レモンかじゅう	しょうゆ みりん		
	こまつなとコーンのサラダ	マヨネーズ	ささみ	こまつな キャベツ とうもろこし	しょうゆ	26.3	乳製品 海藻
	とんじる	さといも	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ	にぼし		
ぶどうゼリー	グラニューとう		ぶどうかじゅう				

6年1組 代表献立 「海そうたっぷりこんだて」

木	ゆかりごはん	ごはん	ぎゅうにゅう		ゆかり	607	魚
	にくうどん	うどん さとう	ぎゅうにく あぶらあげ かまぼこ	はくさい にんじん ねぎ	しょうゆ さけ こんぶ かつおぶし		
	きゅうりとわかめのすのもの	ごま 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	23.1	野菜
	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。)

<岩国小学校給食週間の取り組み>

給食委員会を中心に、ビデオ放送やリクエスト献立を実施しました。また全校児童が調理員さんへお礼のお手紙を書きました。

(月) 委員長、副委員長
と校長先生からのお話



(火) 世界の給食の
ビデオ放送



(水) チキンチキンれ
んこんのビデオ放送

(木) 郷土料理のビデオ放送



(金) リクエスト給食

- 1位・・・チキンチキンれんこん
- 2位・・・きなこパン
- 3位・・・風月堂のカステラ

<6年生の考えた献立が登場>

2/9 (水) 6年3組代表献立

「野菜たっぷりおいしい健康給食」

班のみんなのアイディアを取り入れ、栄養がかたよりすぎないおいしい給食になるように心がけました。ふぐの唐揚げは修学旅行で思い出に残ったので、給食でも食べたいと思い、提案しました。

2/10 (木) 6年1組代表献立

「海そうたっぷりこんだて」

栄養素を全てそろえて体が温まるメニューにしました。アピールポイントは、肉うどんを食べた後に、さっぱりしたきゅうりの酢の物を食べて口の中をすっきりできることです。

3月に2組、4組の献立が出る予定です!





スクールランチ

岩国市立岩国小学校

2月後半 よていこんだてひょう

2022. 1. 28

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 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		
14 月	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			632	卵
	はっぼうさい	ごまあぶら でんぶん	ぶたにく いか うずらたまご	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ ほししいたけ きくらげ ちんげんさい	しお こしょう チキンスープ しょうゆ		海藻
	さつまいもとだいずとじゃこのあげ	さとう あぶら さつまいも	いりこ だいず		しょうゆ みりん	26.4	乳製品
15 火	ココアパン	パン ミルクココア	ぎゅうにゅう			634	魚
	かぶとはなっこりーのクリームに こむぎこ	バター じゃがいも こむぎこ	とりにく ぎゅうにゅう しろはなまめ	かぶ たまねぎ にんじん しめじ はなっこりー	チキンスープ しお こしょう しろワイン		野菜
	れんこんサラダ	マヨネーズ ごま	チキンハム	れんこん きゅうり	しょうゆ	25.3	果物
どちぎ けん きょうど りょうり まきがりじる か あと しゅうかく しか 栃木県の郷土料理「巻狩汁」…狩りの後、収穫した鹿やイノシシなどの肉や旬の野菜をなべて煮た料理です。給食用にアレンジしています。							
16 水	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう				肉
	さばのしょうがに	さとう でんぶん	さば	しょうが	しお しょうゆ みりん	597	豆製品
	そくせきづけ		くきわかめつくだに	キャベツ きゅうり	しお		果物
まきがりじる	さといも	とりにく かまぼこ みそ	だいこん にんじん しめじ しょうが ねぎ	にぼし	24.3		
かぜ よぼう こんだて かぜ よぼう 風邪予防献立・・・風邪予防のポイントは、体を温める、ビタミンAやビタミンCなどを多く含む食品を食べることです！							
17 木	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう				魚
	とりレバーのかわりあげ	でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	とりレバー とりにく	にんにく	ケチャップ ちゅうのうソース す カレーこ	673	いも
	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		野菜
こんさいじる	さつまいも	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ しょうが れんこん ごぼう	にぼし	27.2		
みかん			みかん				
18 金	しよくパン	しよくパン	ぎゅうにゅう				卵
	スライスチーズ		チーズ			602	海藻
	じゃがいもとベーコンのサラダ	じゃがいも あぶら	ベーコン	えだまめ	しお こしょう		乳製品
ビーフンスープ	ビーフン	ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし ねぎ ほししいたけ	チキンスープ しお こしょう しょうゆ	25.9		
21 月	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう				魚
	おでん	さとう さといも	とりにく なまあげ こんぶ うずらたまご やさいなま (だいこん にんじん)	だいこん にんじん	みりん しょうゆ かつおぶし しお	588	乳製品
	はくさいのりおかかあえ	さとう ごま	かつおぶし のり	はくさい こまつな	しょうゆ		野菜
パリッシュ	さとう みずあめ	かたくちいわし		しお	25.3		
22 火	まるパン	まるパン	ぎゅうにゅう				魚
	カレーコロッケ ボイルキャベツ	(じゃがいも あぶら さとう パンこ)	(ぶたにく)	(たまねぎ とうもろこし キャベツ) キャベツ	(カレーこ しお)	646	豆製品
	トックスープ	トック ごまあぶら	ぶたにく わかめ	たまねぎ はくさい にんじん ほししいたけ にら きくらげ	しお こしょう さけ しょうゆ		野菜
フルーツあんじんふうプリン	みずあめ	とうにゅう	ももピューレ あんずかじゅう		23		
24 木	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう				卵
	いわしのしょうがに	さとう でんぶん	いわし	しょうが	みりん しお	658	海藻
	はすのさんばい	ごま さとう	あぶらあげ	れんこん にんじん	す しょうゆ		果物
ひじきのごもくに	じゃがいも さとう あぶら	ひじき だいず とりにく なまあげ	にんじん さやいんげん	しょうゆ さけ	25.2		
25 金	さらうどん	さらうどんめん	ぎゅうにゅう ぶたにく			648	魚
	ごまあぶら さとう でんぶん	ごまあぶら さとう でんぶん	いか うずらたまご かまぼこ	たまねぎ にんじん もやし はくさい きくらげ	しょうゆ しお こしょう チキンスープ		乳製品
	はるまき	こむぎこ でんぶん こめこ	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが	しょうゆ	21.6	海藻
いわて けん きょうど りょうり て 岩手県の郷土料理「ひつつみ」…手でちぎることを方言で「ひつつむ」ということから名付けられたそうです。地域により料理名が異なります。							
28 月	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう				卵
	さばのみそに		さば みそ			665	海藻
	ひじきとはなっこりーのあえもの	さとう ごまあぶら	ひじき しらすぼし	キャベツ はなっこりー	す しょうゆ しお		いも
ひつつみ	すいとん	とりにく あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ はくさい	にぼし	26.8		

(都合により献立を変更することがあります。)