



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 |
| | くじらのアングリーズ | 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) | 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 |
| | フルーツポンチ | じゃがいも あぶら パター あんりんふうデザート あまおうゼリー | チーズ | たまねぎ にんじん グリンピース パインかん ももかん みかんかん みかんジュース | こしょう あかワイン トマトビュ レ | | |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--------------|-----------------------|------------|-----------------------------|-----------------------|------|----------|
| 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 | 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。

3月に2組、4組の献立が出る予定です!

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。





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 | | |
| 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 からだ あたた 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 やさいなまめ (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 |
| | フルーツあんぱん | みずあめ | とうにゅう | ももピューレ あんぱん | | 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 ほうげん なづ 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。)