



スクールランチ

岩国市立岩国小学校

6月前半

よていこんだてひょう

2022. 5. 27

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 で	
		主に体を作るものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる				その他
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	ごはん		牛乳			ごはん			613	肉 乳製品 海藻
水	いかてんぷら	いか					あぶら			
	こまつなとしめじのにびたし	あぶらあげ	しらすぼし	こまつな	はくさい、ぶなしめじ	さとう	しょうゆ、さけ			
	とうふのみそしる	とうふ、みそ	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ	じゃがいも	にぼし	21.6		
2	ビビンバ	みそ	牛乳	ねぎ、にんじん	もやし、しょうが	ごはん	ごま、ごまあぶら	しょうゆ、さけ	607	卵 野菜
木	(ごはん)	ぎゅうにく、たまご		ほうれんそう	にんにく	さとう	あぶら	トウバンジャン、みりん		
	わかめスープ	ベーコン	わかめ	ねぎ、にんじん	たまねぎ、ほししいたけ、きくらげ	じゃがいも		チキンスープ、しょうゆ、しお、こしょう		

かみかみ献立・・・歯の健康に役立つ、かみかみメニューとカルシウムたっぷりの食材を取り入れました。給食時間にテレビ放送があります！

3	ナン	3年給食なし	牛乳			ナン		ケチャップ、あかワイン	598	魚 野菜 海藻
金	ビーンズカレー	ひよこめ、とりにく、しらはなまめ		にんじん、グリーンピース	たまねぎ、りんご、にんにく	じゃがいも、こむぎこ	あぶら、バター	カレー、ウスターソース、しお、こしょう		
	かみかみサラダ		しらすぼし		だいこん、きゅうり、レモンかじゅう	さとう	アーモンド、あぶら	す、しお、こしょう		
6	わかめごはん		牛乳、わかめ			ごはん		しお	583	卵 豆製品
月	ちくぜんに	とりにく、なまあげ		にんじん、さやいんげん	たけのこ、ごぼう	さといも、さとう	あぶら	しょうゆ、さけ、みりん、しお		
	ツナとやさいのごまあえ	まぐろみずに		ほうれんそう、にんじん	はくさい、もやし	さとう	ごま	しょうゆ		
7	パン	ブルーベリージャム	牛乳			パン			603	魚 乳製品 果物
火	しゅうまい	とりにく、ぶたにく、みそ			たまねぎ、しょうが	パンこ、こむぎこ		しお、しょうゆ、みりん		
	えだまめとひじきのサラダ	まぐろみずに	ひじき	えだまめ	きゅうり	さとう	マヨネーズ、ごまあぶら			
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん、トマト	たまねぎ、セロリ、キャベツ	マカロニ、じゃがいも		チキンスープ、しょうゆ、しお、こしょう		

秋田県の郷土料理「だまこ汁」・・・ごはんを丸めたおもちをだまこといいます。「だま」というのは秋田の方言で「丸い」、「丸める」という意味だそうです。

8	ごはん		牛乳			ごはん			626	卵 野菜 乳製品
水	ぶたキムチ	ぶたにく		にんじん、にら	はくさいキムチ、たまねぎ、もやし		ごまあぶら、ごま	しょうゆ、みりん、しお		
	だまこじる	とうふ、あぶらあげ、みそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、ごぼう	だまこもち		★だし		
	ひゅうがなつゼリー				(ひゅうがなつかじゅう)	ひゅうがなつゼリー				
9	ごはん		牛乳			ごはん			630	魚 野菜 果物
木	チキンチキンごぼう	とりにく		えだまめ	ごぼう	でんぶん、さとう	あぶら	しょうゆ、みりん		
	すましじる	とうふ、うおそうめん		にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ			★だし、しょうゆ、しお		
10	パン	マーシャルビーンズ	(だいずこ)	牛乳、(だっしふんにゅう)		パン、マーシャルビーンズ			622	魚 海藻 野菜
金	オムレツ	たまご				さとう		しお		
	だいこんとじゃこのサラダ		しらすぼし	にんじん	だいこん、きゅうり	さとう	あぶら	す、しょうゆ、こしょう		
	ビーフンスープ	ぶたにく		にんじん、ねぎ	もやし、たまねぎ、ほししいたけ	ビーフン		チキンスープ、しょうゆ、しお、こしょう	25.5	

地場産給食週間13日～17日・・・岩国市、山口県産の食材を多く取り入れて、給食を作ります。

13	ごはん	のりつくだに	牛乳			ごはん			607	魚 野菜 きのこ類
月	じゃがいものそぼろに	とりにく、なまあげ		にんじん、グリーンピース	しょうが、たまねぎ、ほししいたけ	じゃがいも、さとう、でんぶん	あぶら	しょうゆ、みりん、しお		
	きゅうりとわかめのすのもの		しらすぼし、わかめ		きゅうり、とうもろこし	さとう		しょうゆ、しお、す		
	けんさんみかんゼリー				みかん、みかんかじゅう	グラニューとう				
14	まるパン	5年、4年1組、3組給食なし	牛乳			パン			592	魚 乳製品 海藻
火	県産ぎょうざメンチカツ	(ぶたにく)			(たまねぎ、だんにく、しょうが)	(パンこ)	あぶら	しょうゆ		
	ポイルキャベツ			キャベツ				しお		
	トマトとたまごのスープ	たまご、とうふ、とりにく		トマト、こまつな	ほししいたけ、たまねぎ			チキンスープ、しょうゆ、しお、こしょう	29.5	
15	ごはん	4年2組、4組給食なし	牛乳			ごはん			601	魚 野菜 果物
水	たまごやき	たまご				さとう	あぶら	しお、しょうゆ、めんつゆ、みりん		
	ひじきのいために	きくらげ、だんご	ひじき	にんじん		さとう	あぶら	しょうゆ、みりん		
	けんさんやさいのみそしる	とうふ、あぶらあげ、みそ	わかめ	にんじん、ねぎ	たけのこ、たまねぎ			★だし		
16	ごはん		牛乳			ごはん			610	卵 乳製品 いも類
木	いわしのアングレース	いわし				でんぶん、さとう、パンこ	あぶら	ウスターソース		
	キャベツのうめかつおあえ	かつおぶし		キャベツ、きゅうり				ねりうめ、しょうゆ		
	はもつみれじる	はもつみれ(はも、スケソウダラ、イトヨリ)、とうふ		にんじん、こまつな	たまねぎ、ほししいたけ	(やまいも、でんぶん)		★だし、しょうゆ、しお	28.5	
17	パン	なつみかんジャム	牛乳			パン、なつみかんジャム			612	魚 海藻 きのこ類
金	だいずのシチュー	だいず、とりにく	牛乳	にんじん	アスパラガス、たまねぎ	じゃがいも、こむぎこ	バター	チキンスープ、しお、こしょう		
	こまつなサラダ	まぐろみずに		こまつな	きゅうり、キャベツ、レモンかじゅう	さとう	あぶら	す、しょうゆ、こしょう、しお		

県産食材は、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。



★だしクイズ

- ①こんぶ
- ②こんぶとかつおぶし
- ③にぼし

こたえは当日放送します。



スクールランチ

岩国市立岩国小学校

6月後半

よていにんでてひょう

2022. 5. 27

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	
		主に体を作るものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのものになる				その他
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			

まごわやさしい献立・・・ま(豆)、ご(ごま)、わ(海藻)、や(やさい)、さ(魚)、し(きのこ)、い(いも)の食材が使われた献立となっています。

20	ごはん いわしのしょうがに こんぶあえ きりぼしだいこんのみそしる	いわし 豆腐、あぶらあげ、みそ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん、ねぎ	しょうが ピーマン、キャベツ きりぼしだいこん、たまねぎ	ごはん さとう	しょうゆ、みりん ごま しお	608 23.2	卵 乳製品 果物
21	パン くろまめきなこクリーム ごまネーズサラダ ワンタンスープ	(きなこ、くろまめ) チキンハム ワンタン(ぶたにく、ぶたにく)	牛乳、 (にゅうとう)		キャベツ、きゅうり (たまねぎ、ねぎ、しいたけ、にんじん、にんにく、しょうが)はくさい、ほししいたけ	パン、くろまめきなこクリーム(さとう) マカロニ	(ごまあぶら) ごま、マヨネーズ しょうゆ	611 24.5	魚 海藻 いも
22	ねばねばにくみそごはん (ごはん) コーンとたまごのスープ	ぎゅうにく、みそ たまご、ベーコン	牛乳	あかピーマン、 きピーマン おくら	たまねぎ、しょうが ほししいたけ、にんにく	ごはん さとう	ごまあぶら しょうゆ、みりん、さけ トウバンジャン	635 25.6	魚 野菜 果物

青森県の郷土料理「せんべい汁」・・・せんべいは冷害が多く米がよく取れなかった地域の貴重な保存食でした。

23	ごはん かつおカツ ほうれんそうのりごまあえ せんべい汁	かつお のり	牛乳		たまねぎ、しょうが はくさい	ごはん パンこ、さとう	あぶら しょうゆ	618 22.5	卵 豆製品 野菜
24	パン やきそばふうспаゲッティ ツナサラダ パリッシュ	ぶたにく、ちくわ ツナみずに	牛乳	にんじん、ピーマン	たまねぎ、もやし キャベツ、きゅうり、どうもろこし	パン スパゲッティ	あぶら マヨネーズ しょうゆ、こしょう	625 29.5	魚 海藻 いも
27	おやこどん (ごはん) かりぼりがらめ オレンジ	たまご、とりにく かまぼこ かえりいりご、だいや	牛乳	にんじん ねぎ	ほししいたけ、はくさい きくらげ、たまねぎ	ごはん、さとう でんぶん さとう	さけ、みりん しょうゆ あぶら、ごま しょうゆ	605 25.9	魚 野菜 海藻
28	まるパン スライスチーズ ホキフライ ポイルキャベツ ちゅうかスープ	ホキ ぶたにく	牛乳、 チーズ	にんじん、ちんげんさい	たまねぎ、もやし、ほししいたけ、きくらげ	パン パンこ、ごむぎこ、ごめこ	あぶら しょうゆ、こしょう しお	639 29.6	卵 海藻 果物
29	ごはん なすのマーボー豆腐 かいそうサラダ	豆腐、ぶたにく、みそ かまぼこ	牛乳	にんじん、ねぎ わかめ、とさかのり、きわかめ	なす、たまねぎ、ほししいたけ、しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、どうもろこし	ごはん さとう、でんぶん さとう	ごまあぶら しょうゆ、さけ、トウバンジャン ごまあぶら しょうゆ、す、しお、こしょう	610 26.3	魚 野菜 いも
30	かぼちゃのカレーライス (ごはん) フルーツポンチ	とりにく しろはなまめ	牛乳 チーズ	にんじん、グリーンピース かぼちゃ	たまねぎ、しょうが りんご、にんにく	ごはん ごむぎこ	カレーこ、ウスターソース トマトピューレ、しお、こしょう、あかワイン	638 19.3	卵 野菜 乳製品

(都合により献立を変更することがあります。)

梅雨の季節は、高温多湿の中、日頃以上に衛生管理に気をつけ、おいしい給食作りに励んでいます。しっかり食べて元気に過ごしてほしいです。

さて、6月は食育月間です。家で過ごす時間が増え、食材を選び、料理を作り、大切な人と食卓を囲むことが増えた今、普段の食生活を振り返ってみてはいかがでしょうか。家庭は食育の体験学習の場として最適です！始められることから少しずつ実践していきましょう。

かぞくみんなでお食卓をかこむ

朝ごはんを食べる

行事食や郷土料理を取り入れる

減塩を心がける

さまざまな味を経験させる

一緒に食事の支度をする

家庭菜園など農業を体験する機会をつくる

岩国小では、だしクイズを行います！どのだしを使っているか、わかるかな？
8日、9日、15日、16日

給食レシビ

<p>えだまめとひじきのサラダ(7日に登場)</p> <p><材料4人分></p> <p>干しひじき 8g</p> <p>うすくちしょうゆ 小さじ1</p> <p>三温糖 小さじ1</p> <p>きゅうり 50g</p> <p>むきえだまめ 64g</p> <p>まぐろ水煮 36g</p> <p>マヨネーズ 24g</p> <p>ごま油 2g</p> <p><作り方></p> <p>①ひじきを水で洗って、調味料で炊いて冷ます。</p> <p>②きゅうり(輪切り)とえだまめをゆでて冷ます。きゅうりは塩もみでもよい。</p> <p>③材料すべてを混ぜ合わせる。</p> <p>☆ひじきに下味をつけることがポイントです☆</p>	<p>だいこんとじゃこのサラダ(10日に登場)</p> <p><材料4人分></p> <p>だいこん 160g</p> <p>きゅうり 40g</p> <p>にんじん 20g</p> <p>しらす干し 8g</p> <p>油 2g</p> <p>酢 8g</p> <p>しょうゆ 2g</p> <p>三温糖 4g</p> <p>こしょう0.1g</p> <p><作り方></p> <p>①だいこん(千切り)、きゅうり(輪切り)、にんじん(千切り)を茹でて水冷する。</p> <p>②しらす干しをから煎りする。(給食では茹でて水冷しています。)</p> <p>③調味料を混ぜあわせ、調味する。</p>
---	--