



スクールランチ

9月前半

よていこんだてひょう

岩国市立岩国小学校

2022. 9. 1

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とになる				その他
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2	まるパン ハンバーグのケチャップソースがけ ポイルキャベツ ビーフンスープ	ぶたにく、とり	牛乳		たまねぎ キャベツ ねぎ、たまねぎ、ほし いたけ		パン でんぶん ビーフン	612 26.4	魚 豆製品 乳製品	
くじらの日献立...9月4日はくじらの日です。山口県では昔から大晦日や節分といった節目に鯨を食べる風習が伝わっています。										
5	ごはん くじらのたつたあげ ゆかりあえ うおそうめんじる	くじら	牛乳		キャベツ、きゅうり		ごはん でんぶん あぶら	602 26.6	魚 野菜 果物	
6	パン チョコパテ ワンタンスープ じゃがいもとベーコンのサラダ	(ぶたにく)ぶたにく ベーコン	牛乳、(れんにゆ)	(にんじん)チンゲンサイ、にんじん えだまめ	(ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく)はくさい、ほししいたけ		パン、パテチョコレート (でんぶん) じゃがいも あぶら	602 24.1	肉 野菜 海藻	
韓国の料理献立...トックとは、うるち米で作る朝鮮半島の棒状のもちのことです。歯切れがよく、煮くずれしにくいです。										
7	ごはん ぶたキムチ トックスープ はちみつレモンゼリー	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん、にら にんじん、ほうれんそう	はくさいキムチ、たまねぎ キャベツ、ほししいたけ、きくらげ (レモンかじゅう)		ごはん ごまあぶら、ごま トック はちみつレモンゼリー(みずあめ はちみつ)	650 21.3	魚 乳製品 豆製品	
お月見献立...お月見は主に旧暦の8月15日に月をかんしょうする行事で、この日の月は「中秋の名月」「芋名月」と呼ばれています。										
8	ごはん さばのみそに キャベツのうめかつおあえ だんごじる	さば、みそ かつおぶし とりにく	牛乳		キャベツ、きゅうり たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ		ごはん さとう、こめこ みりん ねりうめ、しょうゆ しらたまだんご、さといも	647 26	卵 豆製品 野菜	
減塩献立...粒入りマスタードやカレー粉などの香辛料を使うことにより、香りがプラスされ、減塩でもおいしく食べられます。										
9	パン ぶたにくのマスタードいため やさいのカレースープに ソフールげんきヨーグルト	ぶたにく とりにく	牛乳	ピーマン、にんじん トマト、ほうれんそう	キャベツ、ぶなしめじ たまねぎ		パン さとう さつまいも、マカロニ	600 28.7	魚 野菜 海藻	
12	ごはん ハヤシライス フルーツしらたま	ぎゅうにく	牛乳	ブロッコリー、にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、ぶなしめじ みかんかん、パインかん、みかんジュース		ごはん じゃがいも あぶら あまおうゼリー、あきないだんご	640 19.3	魚 きのこ類 豆製品	
13	パン なすとベーコンのスパゲッティ コーンのサラダ	ベーコン、ぶたにく チキンハム	牛乳	にんじん、グリーンピース ほうれんそう	しょうが、にんにく、なす、たまねぎ、ぶなしめじ とうもろこし、キャベツ		パン スパゲッティ あぶら	605 24.6	魚 野菜 果物	
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。										
14	ごはん いわしのかんろに きりぼしだいごんのあまずあえ じゃがいものみそじる	いわし しらすぼし とうふ、あぶらあげ、みそ わかめ	牛乳	にんじん にんじん	きりぼしだいごん、きゅうり たまねぎ、えのきたけ、ねぎ		ごはん ぎとう、ほちみつ、でんぶん さとう ごま じゃがいも	620 24.6	卵 きのこ類 果物	
15	ごはん ししゃもフライ ひじきのいために あいしょうじる	ししゃも あぶらあげ、だいず ベーコン、とうふ、みそ	牛乳	にんじん にんじん			ごはん パンこ、ごむぎこ、でんぶん、さとう さとう あぶら さつまいも	668 22.2	肉 野菜 いも類	
16	せわりパン おおむぎいりミートソース もずくスープ	ぶたにく、ぎゅうにく、とうふ たまご、ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、しょうが		パン スーパーおおむぎ、パンこ、さとう	564 26.1	魚 野菜 果物	

(都合により献立を変更することがあります。)

9月4日はくじらの日



くじら肉は、高たんぱく、高铁分、低脂肪、低アレルギーとヘルシーなだけでなく、くじらが数千km泳ぎ続けるパワーの源とされる「バレニン」という高疲労成分が含まれているのが特徴です。

脂質に富む皮には、DHA・EPAといった青魚に含まれることで有名な脂肪酸が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。





スクールランチ

岩国市立岩国小学校

9月後半

よていにんだてひょう

2022. 9. 1

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 お 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のになる				その他
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
20	パン なすのマーボーはるさめ こまつなごまネーズサラダ		牛乳 ぶたにく、みそ		にんじん	なす、たまねぎ、ほし いたけ、しろねぎ、きくら げ、たけのこ、しょうが、 にんにく	パン さとう、はるさめ ごまあぶら		567 24.2	魚 乳製品 いも類
地場産給食&カルシウム貯金献立...骨までまるごと食べられるこいわしをたくさん食べましょう。										
21	ごはん こいわしてんぷら ほうれんそうのいそびたし おおひら		牛乳				ごはん でんぷん あぶら		673 26	卵 海藻 果物
22	とりにくのおんかけどん (ごはん) やさいのアーモンドあえ なし		牛乳 あぶらあげ		にんじん	たまねぎ、えのきたけ ごぼう、ねぎ キャベツ	ごはん さとう、でんぷん さとう アーモンド		605 22.2	魚 野菜 豆製品
神奈川県産の郷土料理...けんちん汁は鎌倉市にある建長寺で作られたのが始まりとされる精進料理です。野菜をごま油で炒めて作ります。										
26	ごはん とりレバーのかわりあげ ブロッコリーのおかかあえ けんちんじる	5年給食なし	牛乳				ごはん でんぷん、さとう	あぶら、ごまあぶ ら	635 26.1	卵 乳製品 いも類
27	パン てりやきチキン ひじきのサラダ たまごときくらげのスープ	いちごジャム	牛乳				パン、いちごジャム さとう		602 27.1	魚 野菜 いも類
28	ごはん とうがんのそぼろに わかめのすのもの れいとうみかん		牛乳		にんじん	たまねぎ、とうがん、グリ ンピース、しょうが きゅうり、とうもろこし みかん	ごはん さとう あぶら		588 21.7	魚 野菜 乳製品
29	ごはん まめツナそぼろ おじゃがもちじる	6年給食なし	牛乳				ごはん さとう		589 23	卵 きのこ類 果物
30	パン ペンネのクリームに ブロッコリーのサラダ こざかなくんアーモンド	6年給食なし	牛乳		にんじん、グリ ンピース	はくさい、ぶなしめじ、た まねぎ キャベツ	パン ペンネ、こむぎこ さとう あぶら	バター、あぶら コンソメ、しお、こしょう す、しお、こしょう しお	607 26.8	魚 野菜 海藻

(都合により献立を変更することがあります。)

いつもの食事に野菜プラス!

野菜のメリット!

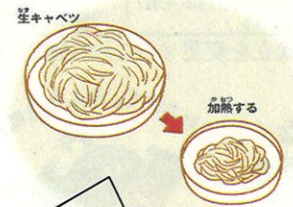


野菜には体の調子を整えるビタミンがいっぱい! 同じく多い食物せんいには腸内の環境を整え、血圧を下げるはたらきもあり、高血圧の予防にも役立つことが期待されています。



野菜を料理に加えると、かむ回数が増えて満腹感がアップします。またたくさん食べても、エネルギーのとりすぎにはなりにくい食品です。季節感も楽しめ、心も豊かにしてくれます。

野菜を多く食べるには



加熱することで野菜はかさが大きく減り、たくさん食べやすくなります。



外食をすることやスーパーやコンビニでお総菜を購入するときは、野菜の多いメニューを選んだり、サイドメニューを追加したりしましょう。

給食レシピ

ぶた肉のマスタードいため

- <材料 4人分>
- ぶた肉 120g
 - キャベツ 120g
 - にんじん 32g
 - ピーマン 20g
 - ぶなしめじ 20g
 - 油 2.4g
 - 砂糖 1.6g
 - しょうゆ 7g
 - 粒入りマスタード5g

- <作り方>
- ①キャベツ(千切り)、にんじん(千切り)、ピーマン(千切り)をそれぞれ切る。
 - ②フライパンに油をひき、ぶた肉を炒める。
 - ③ぶた肉に火が通ったら、にんじん、キャベツ、ピーマンを入れてさらに炒める。
 - ④ぶなしめじを加えて炒め、砂糖、しょうゆ、粒入りマスタードを加えて味をととのえる。

～お手伝いをして一緒に食べよう!～

- ★低 おさらにもりつけよう!
- ★中 フライパンにやさいをいれよう!
- ★高 具材をいためて、味付けをしよう!

