



スクールランチ

岩国市立岩国小学校

10月前半

よていこんだてひょう

2022. 9. 29

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 う ち 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			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		

6年生考案メニュー・・・れんこんはうすく切りさっとゆでて食感を残す工夫をし、ごまマヨネーズのかくし味にみそをいれるとおいしいそうです！

3	ごはん がんとどきのふくめに ひじきとレンコンのマヨネーズあえ	牛乳 がんとどき、なまあげ こんぶ ひじき、わかめ まぐろみずに	にんじん、さやいんげん にんじん	だいこん、ごぼう れんこん	ごはん じゃがいも、さとう	みりん、しょうゆ、しお、さけ しょうゆ	620 23.3	魚 乳製品 果物
---	---------------------------------------	--	---------------------	------------------	------------------	------------------------	-------------	----------------

4	せわりパン チリコンカン ビーフンスープ アセロラゼリー	牛乳 ぶたにく、ベーコン、だいず、しろいんげんまめ あかいんげんまめ、いんげんまめ、エジプトまめ ぶたにく	にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ、にんにく キャベツ、もやし、きくらげ、ほししいたけ、ねぎ	パン さとう ビーフン アセロラゼリー	あぶら あかワイン、しお、こしょう カレーこ、ケチャップ コンソメ、しお、こしょう、しょうゆ	639 27.5	魚 野菜 いも類
---	---------------------------------------	--	----------------------	--------------------------------------	------------------------------	---	-------------	----------------

5	ごはん キムチなべ わかめとツナのサラダ	牛乳 ぶたにく、いわしだんご、とうふ、みそ まぐろみずに	にんじん、にら	はくさい、はくさいキムチ、えのきたけ、ぶなしめじ、しろねぎ きゅうり、キャベツ、どうもろこし	ごはん マロニー さとう ごま	さけ、こんぶだし す、しょうゆ、しお	584 24.9	魚 乳製品 きのこ類
---	----------------------------	------------------------------------	---------	---	--------------------------	-----------------------	-------------	------------------

香川県の郷土料理「まんばのけんちゃん」・・・「まんば」というのは野菜の名前で、「けんちゃん」は「けんちん」のことで野菜と豆腐を炒めて作ることをいいます。

6	ごはん さばのたつたあげ まんばのけんちゃん あきやさいのみそしる	牛乳 さば あぶらあげ、かえりいりこ、とうふ みそ わかめ	こまつな にんじん	れんこん、だいこん、たまねぎ、ぶなしめじ、ねぎ	ごはん でんぶん さとう	あぶら あぶら しょうゆ	621 23.8	卵 野菜 いも類
---	--	---	--------------	-------------------------	--------------------	--------------------	-------------	----------------

目の愛護デー献立・・・10月10日は目の愛護デーです。目の働きを助ける食材をたくさん使っています。

7	パン とりレバーのかわりあげ どうにゅうスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 とりレバー、たつたあげ、とりこ ベーコン どうにゅう	えだまめ にんにく にんじん、ほうれんそう	にんにく はくさい、たまねぎ	でんぶん、さとう じゃがいも ブルーベリーゼリー	あぶら、ごまあぶら ケチャップ、ちゅうりょうソース、す、カレーこ コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	669 29.4	魚 海藻 野菜
---	--	--	-----------------------------	-------------------	--------------------------------	--	-------------	---------------

教科書献立・・・1年生の国語の「サラダでげんき」の物語の中で、りっちゃんが作るサラダです。

11	アップルパン カレーポトフ りっちゃんのサラダ	牛乳 ぶたにく、ウインナー チキンハム、かつおぶし	ドライアップル にんじん	かぶ、たまねぎ、キャベツ トマト、にんじん どうもろこし、キャベツ、きゅうり	パン じゃがいも さとう あぶら	しろワイン、カレーこ、しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう す、しお	582 24.3	魚 海藻 乳製品
----	-------------------------------	---------------------------------	-----------------	--	---------------------------	--------------------------------------	-------------	----------------

大分県の郷土料理「だんご汁」・・・だんごといっても、小麦粉を練ったものを平たくのぼして切って作ります。

12	ごはん ちくわのいそべあげ たくあんあえ だんごじる	牛乳 ちくわ	こまつな	もやし、だいこんづけ だいこん、ごぼう、ほししいたけ、しろねぎ	ごはん こむぎこ さとう さといも、やせうまふうひらめん	あぶら ごまあぶら、ごま しょうゆ みりん、さけ、にぼし	643 21.7	卵 海藻 乳製品
----	-------------------------------------	-----------	------	------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	-------------	----------------

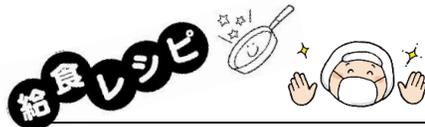
13	ごはん おでん はくさいのりおかかあえ	牛乳、のり ぶたにく、うずらたまご、なまあげ やさしいなまはんべん(だいこん、にんじん) かつおぶし	にんじん	だいこん はくさい	ごはん、みずあめ、さとう さといも さとう ごま	しょうゆ しょうゆ、しお、みりん かつおぶし しょうゆ	578 22.9	魚 野菜 果物
----	---------------------------	---	------	--------------	-----------------------------------	--------------------------------------	-------------	---------------

14	しよくパン まめツナサラダ ワンタンスープ	牛乳、チーズ だいたず、まぐろみずに ワンタン(ぶたにく、ぶたにく)	こまつな	キャベツ、きゅうり (にんじん)チンゲンサイ、にんじん (ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく)はくさい、ほししいたけ	しよくパン (でんぶん)	しょうゆ、みりん)コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	591 27.9	魚 野菜 いも類
----	-----------------------------	--	------	--	-----------------	----------------------------	-------------	----------------

(都合により献立を変更することがあります。)

6年生学校給食料理コンクールに参加

6年生は夏休みに学校給食料理コンクールに参加し、「みんなで食べたい！山口県産の海産物を使った給食メニュー」のテーマにそってメニューを考えました。とてもおいしそうで素敵なメニューがたくさんあったので、10月から「6年生考案メニュー」として給食に登場しています。今月は、3日と27日です。お楽しみに！



給食は大量調理なので、おうちの味にアレンジされてみてください。



たくあん和え 12日に登場！
 <材料(中学年4人分)>
 もやし 120g
 こまつな 40g
 だいこんの漬けもの32g
 ごま油 1.6g
 砂糖 1.6g
 うすくちしょうゆ3.2g
 ごま 4g

<作り方>
 ①もやし、こまつな(2cm幅)をゆでて水冷し、水気をよくしぼる。
 ②だいこんの漬け物を千切りにし、①と調味料を合わせる。

ひじきと豆腐のサラダ 20日に登場！
 <材料(中学年4人分)>
 干ひじき 3.6g
 まぐろ水煮 24g
 木綿豆腐 80g
 にんじん 32g
 すりごま 4g
 マヨネーズ 24g
 ごま油 1.6g

<作り方>
 ①ひじきを水で戻し、ゆでて冷ます。
 ②木綿豆腐をつぶしてゆでて冷ます。
 ③にんじん(千切り)をゆでて冷ます。
 ④全ての材料と調味料を混ぜる。



スクールランチ

岩国市立岩国小学校

2022. 9. 29

10月後半 よていこんだてひょう

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 へ 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			
		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。

17	ごはん さんまのうめに だいこんのごまあえ じゃがいものみそしる	1年給食なし	さんま ちくわ とうふ、あぶらあげ、みそ	牛乳 わかめ	にんじん だいこん、キャベツ えのきだけ、たまねぎ、ねぎ	にんじん	ごはん さとう、でんぶ さとう ごま じゃがいも	さとう、でんぶ しょうゆ、みりん、しょうゆ、しお しょうゆ、しお にぼし	603 25.3	肉 野菜 乳製品
18	パン スパゲッティナポリタン ごぼうサラダ ぶどうゼリー	1年、3年、なかよし おおぞらひまわり セレクト給食	ぶたにく、ウインナー まぐろみずに	牛乳	にんじん、ピーマン たまねぎ、ぶなしめじ ごぼう、きゅうり、とうもろこし	にんじん	パン スパゲッティ ごま、マヨネーズ ぶどうゼリー	ケチャップ、しお、こしょう、ウスターソース しょうゆ	620 25.0	魚 いも類 きのこ類

地場産給食・・・岩国市や山口県など地元食材をたくさん使った献立となっています。

19	ごはん チキンチキンれんこん はんぺんのすましじる みかん		とりにく はんぺん、あぶらあげ、とうふ	牛乳	えだまめ れんこん たまねぎ、えのきだけ、ねぎ みかん		ごはん さとう、でんぶ あぶら はんぺん(やまいも)	しょうゆ、みりん こんぶ、かつおぶし、しょうゆ、しお	678 25.0	魚 乳製品 野菜
20	おやこどん (ごはん) ひじきととうふのサラダ カリポリがらめ		かまぼこ とりにく、たまご まぐろみずに、とうふ だいず	牛乳	ほししいたけ、ねぎ たまねぎ、ほうさい、ぎくわげ にんじん ひじき かえりいりこ		ごはん、でんぶ じゃがいも、さとう ごま、マヨネーズ、ごまあぶら ごま	しょうゆ、さけ、みりん しょうゆ しょうゆ	633 28.2	卵 乳製品 きのこ類
21	さらうどん だいがくいも りんご	2年給食なし	ぶたにく、かまぼこ うずらたまご、いか	牛乳	たまねぎ キャベツ、きくらげ りんご		さらうどんめん でんぶ、さとう さつまいも、さとう あぶら	コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	636 22	魚 野菜 海藻
24	ごはん さばのしょうがに はなっこりーのごまあえ きのこけんちんじる		さば かつおぶし とうふ、あぶらあげ	牛乳	しょうが キャベツ だいこん、ねぎ、ごぼう、ぶなしめじ、ほししいたけ		ごはん さとう、でんぶ さとう ごま あぶら	みりん、しょうゆ、しお しょうゆ しお、しょうゆ、かつおぶし	622 25.2	肉 乳製品 海藻
25	パン ミートボールのシチュー ほうれんそうのアーモンドサラダ とうにゅうパンナコッタいちご		ミートボール(とりにく、ぶたにく)ベーコン チキンハム	牛乳	ブロッコリー、にんじん たまねぎ もやし、とうもろこし		パン じゃがいも、こむぎこ さとう さとう、みずあめ	バター アーモンド、あぶら コンソメ、しお、こしょう す、しょうゆ、しお、こしょう	664 24.9	魚 野菜 海藻
26	カレーライス (ごはん) いとかんてんのサラダ		ぎゅうにく まぐろみずに	牛乳	にんじん チーズ グリンピース キャベツ、きゅうり		ごはん あぶら さとう ごまあぶら	カレーこ、しょうゆ、しお あかワイン、ウスターソース、トマトピューレ す、しょうゆ	613 23.4	魚 野菜 果物

6年生考案メニュー・・・できるだけ簡単に作れるように味付けを工夫したそうです。(本来はめんつゆを使っていました。)

27	ごはん マーボー豆腐 しらすとわかめのちゅうかふういため		とうふ、ぶたにく、だいず、みそ しらすぼし、わかめ	牛乳	にんじん たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ、たけのこ、しょうが、にんにく きゅうり、キャベツ		ごはん さとう、でんぶ さとう ごまあぶら、ごま	しょうゆ、さけ、トウバンジャン しょうゆ、しお	613 27.5	卵 野菜 いも類
28	きなこパン モリモリにらいため ABCスープ		きなこ ぶたにく ベーコン	牛乳	にら キャベツ、しょうが にんじん はくさい、たまねぎ		パン、さとう さとう マカロニ、じゃがいも	あぶら あぶら、ごま しお しょうゆ、しお、こしょう、コンソメ	631 25.5	魚 野菜 海藻

徳島県の郷土料理「そうめんのふし汁」・・・地元でしか手に入らないそうめんのふしは普通のそうめんよりおいしいと言われています。

31	ごはん アジカツ かぼちゃのそぼろに そうめんのふしじる	2年給食なし	アジ、すけそうだら とりにく とうふ、ちくわ、あぶらあげ	牛乳 とうにゅう	かぼちゃ、にんじん にんじん		ごはん さとう、こむぎこ、パンこ さとう、でんぶ さとう そうめん	あぶら あぶら しお、しょうゆ、さけ こんぶ、かつおぶし、みりん、しょうゆ	630 23.1	卵 豆製品 いも類
----	---------------------------------------	--------	------------------------------------	-------------	-------------------	--	---	--	-------------	-----------------

(都合により献立を変更することがあります。)

★★★給食三つ星レシピ★★★



10月18日の参観日、A棟側とC棟側の下駄箱付近で給食三つ星レシピを配布します。給食で人気のメニューがたくさん!! 気になる方はご自由にお取り下さい。ぜひ、おうちの料理に取り入れられてみて下さい。

～「手前から買う!」で食品ロスを減らそう!～



食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけでなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買うとき、期限が長いものから取ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から取るようにするとよいです。10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。