



スクールランチ

11月前半

よていこんだてひょう

岩国市立岩国小学校

2022. 10. 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のになる				その他										
		1群	2群	3群	4群	5群	6群													
1	パン ウインナーのケチャップに こまつなサラダ はちみつレモンゼリー		牛乳				パン												652	魚 乳製品 豆製品

6年生考案メニュー・・・小さい妹が食べやすいようにあじの骨をしっかりと取り除き、包丁でミンチにしたそうです。れんこんも入ったつみれでした。

2	ゆかりごはん あじつみれのみそうどん はすのさんばい		牛乳				ごはん やせうまふうひらめ ん さとう		ゆかり にぼしだし す、しょうゆ、しお										557	魚 きのこ類 果物
---	----------------------------------	--	----	--	--	--	------------------------------	--	---------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	-----------------

4	まるパン エビかつ ポイルキャベツ ワンダンスープ		牛乳				パン でんぶん、パンこ、 さとう、(さとう)	(あぶら)	しお、(しお) しょうゆ、しお、こしょう、 コンソメ										638	卵 野菜 いも類
---	------------------------------------	--	----	--	--	--	------------------------------	-------	----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	----------------

愛媛県の郷土料理・・・愛媛県では「秋の月見」をかかて、河川敷でみんなで鍋を囲んで食べるのが名物となっています。

7	ごはん チキンランク やさしいアーモンドあえ いもたき		牛乳				ごはん さとう、でんぶん さとう		しお しょうゆ しょうゆ、みりん、にぼし だし										621	魚 海藻 乳製品
---	--------------------------------------	--	----	--	--	--	------------------------	--	----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	----------------

いい歯の日献立・・・カルシウムたっぷりの食材（牛乳、ヨーグルト）を取り入れました。いつも以上によくかむことを意識して食べましょう。

8	パン かぶのクリームに かいそうサラダ ソフールヨーグルト		牛乳				パン じゃがいも、こむぎこ さとう	バター、あぶら ごまあぶら	チキンスープ、しお、こ しょう す、しょうゆ、しお、こしょう										643	卵 野菜 豆製品
---	--	--	----	--	--	--	-------------------------	------------------	--------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	----------------

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。

9	ごはん いわしのおかかにか きりぼしだいごんのあまずえ じゃがいものみそしる		牛乳				ごはん さとう、でんぶん さとう		しょうゆ、みりん しょうゆ、す、しお にぼし										600	肉 野菜 果物
---	---	--	----	--	--	--	------------------------	--	------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	---------------

10	ごはん すきやき ひじきのマヨサラダ りんご		牛乳				ごはん さとう	あぶら	しょうゆ、しお、さけ しょうゆ										657	魚 野菜 いも類
----	---------------------------------	--	----	--	--	--	------------	-----	--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	----------------

11	こくとうパン さけのレモンふうみ ラビオリスープ		牛乳				パン、くろざとう さとう	あぶら	しょうゆ、みりん コンソメ、しお、こしょう、 しょうゆ										603	卵 きのこ類 野菜
----	--------------------------------	--	----	--	--	--	-----------------	-----	-----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	-----------------

地場産給食週間14日～18日・・・市内や県内の地元食材を積極的に使った献立や郷土料理が登場します。

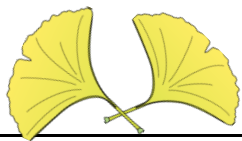
14	ひじきごはん けんさんぎょうぎメンチカツ すましじる		牛乳、ひじ き				ごはん、さとう パンこ	あぶら あぶら	しょうゆ、さけ、しお こんぶだし、かつおぶ し、しょうゆ、しお										603	卵 野菜 いも類
----	----------------------------------	--	------------	--	--	--	----------------	------------	---------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	----------------

15	パン はなつこりーのとうにゆうシチュー こまつなごまネーズサラダ けんさんりんごゼリー		牛乳				パン じゃがいも、こむぎこ	バター ごま、マヨネーズ	チキンスープ、しお、こ しょう しょうゆ										662	魚 海藻 きのこ類
----	--	--	----	--	--	--	------------------	-----------------	----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	-----------------

(都合により献立を変更することがあります。)



2年生は、9月に岩国赤大根と笹川錦帯白菜の種を植え、育てています。水やりや草抜きなどお世話をがんばって
してくれているおかげもあり、順調に育っています。11月、12月の給食に一部使わせていただく予定です★☆☆



スクールランチ

岩国市立岩国小学校

11月後半

よていこんだてひょう

2022.10.28

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 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		

やまぐち郷土料理の日・・・山口県の郷土料理を子どもたちに伝えていくために、県内の小・中学校ではやまぐち郷土料理の日を設けています。

16	ごはん けんさんたまごやき ほうれんそうのいそべあえ おおひら	たまご	牛乳				ごはん さとう あぶら しょうゆ、めんつゆ、みりん しょうゆ しょうゆ、みりん、しお、かつおぶし	655 27.7	魚 野菜 果物
17	ごはん いわしいわしれんこん さつまいものみそしる みかん	いわし	牛乳			れんこん だいこん、たまねぎ みかん	ごはん さとう あぶら しょうゆ、みりん、さけ にぼしだし	673 22.4	肉 乳製品 野菜
18	パン なつみかんジャム とうふにくだんごスープ じゃがいもとベーコンのサラダ	とうふ、たまご、ぶたにく、とりにく	牛乳			パンこ、なつみかんジャム パンこ じゃがいも あぶら	パンこ、なつみかんジャム しょうゆ、しお、こしょう、さけ しお、こしょう	615 27.4	魚 野菜 豆製品
22	ナン ビーンズカレー フルーツのヨーグルトあえ	とりにく、ひよこまめ、しろはなまめ	牛乳			ナン じゃがいも、こむぎこ バター あまおうゼリー	カレーこ、ケチャップ、ウスターソース、しお、こしょう、コンソメ	599 24.7	魚 野菜 海藻

群馬県の郷土料理・・・特産品であるこんにゃく、しいたけ、ねぎの頭文字をとって「こしね汁」と呼ばれ、具だくさんの「食べるみそ汁」です。

24	ごはん さばのごまころもやき きんたいはくさいのゆずきちあえ こしねじる	さば	牛乳				ごはん さとう、でんぷん ごま みりん、しょうゆ さとう しょうゆ こんにゃく、さといも にぼしだし	610 28.8	肉 野菜 海藻
25	パン クリームスパゲッティ ハムサラダ	いか、とりにく、ベーコン	牛乳			ほうれんそう、にんじん たまねぎ にんじん、こまつな キャベツ、とうもろこし	パン スパゲッティ、こむぎこ バター コンソメ、しお、こしょう さとう あぶら	622 27.9	卵 野菜 いも類
28	ごはん なっとうみそ おやこに みかん	なっとう、ぶたにく、みそ とりにく、たまご、こや豆腐	牛乳			ねぎ にんじん、さやいんげん たまねぎ みかん	ごはん さとう ごま しょうゆ、さけ、みりん しょうゆ、さけ、しお	661 27.6	魚 野菜 きのこ類
29	パン チョコパテ ポトフ ひじきのマリネ バナナ	とりにく、ベーコン、ポークウインナー	牛乳、(れんにゅう)			にんじん かぶ、たまねぎ、ほくさい きゅうり、だいこん バナナ	パン、チョコパテ じゃがいも コンソメ、しお、こしょう さとう あぶら しょうゆ、さけ、トウバンジャン	634 24.7	魚 野菜 きのこ類
30	ごはん げんきのでるレバー まごわやさしいじる	とりにく、とりレバー、たつたあげ とうふ、いわしだんご、みそ	牛乳			にら にんじん、ねぎ たまねぎ、ぶなしめじ	ごはん でんぷん、さとう あぶら しょうゆ、さけ、トウバンジャン にぼしだし	688 28.4	魚 野菜 果物

(都合により献立を変更することがあります。)

いくつか知っちゃう？ やまぐちの郷土料理

わかめむすび、かしわん、のっぺい、はすの三杯、くじらじょうり 鯨料理、ゆうれい寿司、ういろう、つしま、いわしずし 岩国寿司、ふぐ料理、ぬた、お嫁さん団子汁、茶がゆ、おおひら

やまぐち けん ぜん いさ つた きょう ど りょう り
山口県全域に伝わる郷土料理

けんちょう (だいこん、とうふ) 油で炒めて、しょうゆで煮ます。
ちしやなます (かき)ちしや、いりこ 酢みそなどで和えた料理。
いりこ煮 (あずき、白玉団子) おいしい材料をおいおい足して煮ます。

三方が海に開け、豊かな自然に包まれた山口県。海の幸、山の幸が豊富で、数多くの郷土料理が伝えられています。