





# 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	ざいりょうめい						栄養量 エネルギー (kcal) たん白質 (g)	たべ 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	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 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	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		にんじん、ごまつな たまねぎ、しょうが、きんたいはくさい、きくらげ	パンこ、なつみかんジャム パンこ じゃがいも あぶら しお、こしょう	615	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		にんじん、グリーンピース たまねぎ、にんにく、りんご みかんかん、パインかん、バナナ	ナン じゃがいも、こむぎこ バター あまおうゼリー	599	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	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、ごまつな 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 す、しょうゆ、しお、こしょう	622	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 じゃがいも、さとう あぶら しょうゆ、さけ、しお	661	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 みりん、す、しお、しょうゆ、さけ	634	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	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、はずの三杯、くしりょうり 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

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。

やまぐち けん ぜん いさ った 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

あらいし油で炒めて、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。

**いり煮**

あずき、しほまんこ、白玉団子

おいしい材料をおいおい足して煮ます。