



スクールランチ

12月前半

よていこんだてひょう

岩国市立岩国小学校

2022. 11. 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 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			
木	ごはん		牛乳			ごはん		590	魚	
	にくうどん	ぎゅうにく、かまぼこ		にんじん、ねぎ	はくさい、ほしいたけ	うどん、さとう			乳製品	
	あつあげとぶたにくのみそいため	ぶたにく、なまあげ、みそ		にんじん、ピーマン	しょうが、キャベツ、ぶなしめじ	さとう	しょうゆ、さけ、しお、こんぶ、かつおぶし	25.8	海藻	
金	パン		牛乳			パン			魚	
	カレーミックスポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ、とうもろこし	じゃがいも	あぶら	カレーこ、しお、ウスターソース	567	きのこ類
	フォーガー キウイフルーツ	とりにく		にんじん、こまつな	キャベツ、もやし、ほしいたけ、きくらげ、にんにく キウイフルーツ	フォー	コンソメ、しお、こしょう、しょうゆ	23.2	乳製品	
山形県の郷土料理・・・「借り物はせず、貸す（粕）ことができるように」という意味が込められているそうです。										
月	ごはん		牛乳			ごはん		632	卵	
	まめツナそぼろ	だいず、まぐろみす		にんじん、えだまめ	しょうが	さとう	しょうゆ、さけ		野菜	
	かすじり りんご	に、さけ、あぶらあげ、だいず、みそ		にんじん	だいこん、ごぼう りんご		さけ、さけ、こんぶ、かつおぶし	27.3	いも類	
カルシウム貯金献立・・・しらす干しやチーズなどカルシウムが豊富な食材を取り入れた献立になっています。										
火	パン		牛乳			パン			魚	
	ウインナーのケチャップに だいこんとじゃこのサラダ	ポークウインナー、ぶたにく		にんじん、グリーンピース	エリンギ、たまねぎ、マッシュルーム	じゃがいも、マカロニ、さとう	あぶら	ケチャップ、ウスターソース、こしょう	600	豆製品
	チーズ		チーズ	にんじん	だいこん、きゅうり	さとう	あぶら	しょうゆ、こしょう、す	26.8	野菜
水	ごはん		牛乳			ごはん			卵	
	やさいのうまに	とりにく、なまあげ	こんぶ	にんじん、さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも、さとう	あぶら	しょうゆ、さけ	600	乳製品
	きんたいはくさいのあまずあえ みかん	しらすぼし		こまつな、にんじん	きんたいはくさい	さとう		す、しょうゆ、しお	21.7	豆製品
木	ミートボールカレー (ごはん)	ミートボール(とりにく)、ぶたにく	牛乳	にんじん	れんこん、たまねぎ、りんご、にんにく、しょうが	ごはん		カレーこ、しお、こしょう、あかワイン、トマトピューレ	634	魚
	かいそうサラダ	まぐろみすに	チーズ	にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	こむぎこ、じゃがいも	バター、あぶら	ウスターソース、しょうゆ、		野菜
			わかめ、とさかのり、くきわかめ			さとう	ごまあぶら	しょうゆ、す、からしこ	22.1	乳製品
金	まるパン		牛乳			パン			肉	
	さけのメンチカツ ボイルキャベツ	さけ			キャベツ、たまねぎ キャベツ	パンこ、でんぷん	あぶら	しお	635	野菜
	コーンクリームスープ	とりにく	牛乳	にんじん、グリーンピース	とうもろこし、たまねぎ	じゃがいも	あぶら	コンソメ、しお、こしょう	24.6	きのこ類
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。										
月	ごはん		牛乳			ごはん			卵	
	さんまのゆずみそに	さんま、みそ				さとう、こめこ		みりん、ゆずペースト、しお	613	いも類
	ひじきとはなっこりのあえもの けんちんじる		ひじき、しらすぼし	はなっこり	キャベツ	さとう	ごまあぶら	す、しょうゆ、しお		果物
火	パン		牛乳			パン			魚	
	だいのシチュー	だいず、とりにく	牛乳	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ	こむぎこ、じゃがいも	バター	しお、こしょう、コンソメ	620	野菜
	やさいのアーモンドあえ はちみつレモンとうにゅうパンナコッタ			ほうれんそう、にんじん	もやし、キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ		きのこ類
水	ごはん		牛乳			ごはん			魚	
	あつやきたまご	たまご			れんこん、キャベツ、きゅうり	さとう	あぶら	しお、しょうゆ、めんつゆ、みりん	610	乳製品
	れんこんのしそあえ いしかりなべ	さけ、とうふ、みそ		しゆんぎく、にんじん、ねぎ	はくさい、えのきたけ、ほしいたけ、しょうが	じゃがいも	ごま	す、ゆかり こんぶ	27.2	海藻
木	ごはん		牛乳			ごはん			魚	
	ぶたキムチ	ぶたにく		にんじん、にら	もやし、たまねぎ、はくさいキムチ		ごまあぶら、ごま	みりん、しょうゆ、しお	577	野菜
	かきたまじる こざかなアーモンド	たまご、とうふ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、だいこん、きくらげ	でんぷん		こんぶ、かつおぶし、しょうゆ、しお	25.8	いも類
金	パン	チョコパテ	牛乳			パン、チョコパテ			肉	
	いわしのアングリーズ	いわし				でんぷん、さとう、パン	あぶら	ウスターソース	636	乳製品
	とうふスープ	とうふ、ぶたにく		にんじん、ほうれんそう	たけのこ、たまねぎ、きくらげ	ごま		コンソメ、しお、こしょう、しょうゆ	32.4	いも類

(都合により献立を変更することがあります。)



スクールランチ

岩国市立岩国小学校

12月後半 よていこんだてひょう

2022. 11. 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			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
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 月	ごはん のりつくだに おおひら 錦帯白菜のゆずぎちあえ みかん	とりにく、こうやどう ふ、なまあげ	牛乳、のり にんじん	ごぼう、れんこん、ほし しいたけ きんたいはくさい、きゅう り、ゆずぎちあじゅう みかん	ごはん、さとう さといも、こんにゃ く、さとう さとう	あぶら	しょうゆ しょうゆ、みりん、しお、か つおぶし しょうゆ	590 21.5	卵 乳製品 きのこ類
クリスマス献立・・・クリスマスはイエス・キリストという人の誕生をお祝いするお祭りです。									
20 火	せわりパン ミートソース ABCスープ クリスマスケーキチョコラ	ぶたにく、きゅうり くだいず、とうふ ベーコン	牛乳 にんじん、パセ リ	たまねぎ はくさい	パン さとう、パンこ ABCマカロニ、じゃ がいも さとう、こめこ、みず あめ	あぶら	ケチャップ、ウスターソ ース、あかワイン、しお コンソメ、しょうゆ、しお、 こしょう ココアパウダー、しお、コ コナッツミルク	648 28.2	魚 海藻 乳製品
冬至献立・・・冬至は1年の中で一番昼の時間が短く、夜の時間が一番長い日です。「ん」のつく食べ物を食べると良いと言われています。									
21 水	ごはん さばのわふうカレーに 岩国あかだいのんのあまずあえ かぼちゃのみそしる	さば とうふ、あぶらあげ、 みそ	牛乳 しらすぼし かぼちゃ、にんじ ん、ねぎ	岩国あかだいのん、はく さい たまねぎ	ごはん さとう さとう		カレー、しお す、しょうゆ、しお にぼし	662 25.2	卵 野菜 いも類
山口県の郷土料理「はすのさんばい」・・・岩国れんこんは、しゃきしゃき、ホクホクとした歯触りが特徴です。									
22 木	ごはん にくどうふ はすのさんばい りんご	とうふ、ぶたにく あぶらあげ	牛乳 にんじん、ほう れんそう にんじん	たまねぎ、しろねぎ、ほ しいたけ れんこん	ごはん さとう さとう	あぶら ごま	しょうゆ、しお、さけ、みり ん す、しょうゆ、しお	600 24.9	魚 いも類 海藻

(都合により献立を変更することがあります。)

☆☆☆給食三つ星レシピについて☆☆☆

10月の参観日の際に、給食三つ星レシピを配布し、大変多くの方にお持ち帰りいただき、とてもうれしかったです。ありがとうございます。アンケートにもご協力いただき、今後の食育活動の参考になりました。アンケートでいただいたご意見をちょこっと紹介いたします。



いつも美味しくバランスのとれた献立をありがとうございます。好きなメニューの日は学校へ行く楽しみが増えるようです。

レシピの配布、ありがとうございます。試食会がないのは残念ですが、人気メニューのレシピがしれて嬉しいです。子どもたちはいつも美味しい給食の時間を楽しみにしています。ありがとうございます。

チキンチキンれんこんを増やしてとのことです。

子どもが「給食美味しい！」と喜んでいいます。食が細く、家では食べ残しがあるので、給食は大事な栄養源です。いつもありがとうございます。これからもよろしくお願いします。

美味しそうなメニューばかりでありがたかったです。記載されている分量を家族用に計算するのが少し面倒でした...

こんなにたくさんのレシピが載っているとは思わなかったです！



寒い冬も 元気に過ごすために



かぜ予防

かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。



6年生が考えた 給食献立が登場！

6年生は家庭科で1食分の献立作りの学習をしています。栄養バランスや彩り、味の組み合わせや季節感などたくさんのポイントを確かめながら、みんながよろこぶ給食献立を考えています。1月と2月に登場予定です。

お楽しみに！！

