



スクールランチ

岩国市立岩国小学校

2023. 1. 10

1月前半

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 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				その他
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
11	ごはん マーボー豆腐 ちゅうかサラダ		牛乳				ごはん	633	魚	
		とうふ、ぶたにく、だいず、みそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、ほししいたけ、たけのこ、しょうが、にんにく		さとう、でんぷん	ごまあぶら	しょうゆ、さけ、トウバンジャン	乳製品
		ささみ		にんじん	キャベツ、きゅうり		はるさめ、さとう	ごまあぶら、ごま	しょうゆ、しお	海藻

6年5組 代表献立 「ボリューム満点！和食献立（お正月風）」

12	ごはん さばのみそに ひじきのにも おぞうに みかん		牛乳				ごはん	691	卵 きのこ類	
		さば、みそ					さとう、でんぷん		しょうゆ	
		あぶらあげ	ひじき	にんじん			さとう	あぶら	しょうゆ、みりん	野菜
		とりにく、かまぼこ		ほうれんそう、にんじん	はくさい、かぶ、ほししいたけ		しらたま		かつおぶし、こんぶ、しょうゆ	
					みかん					
13	しょくパン スライスチーズ じゃがいもとベーコンのサラダ あつあげのちゅうかスープ		牛乳、チーズ				パン	627	魚	
		ベーコン		えだまめ			じゃがいも	あぶら	しお、こしょう	野菜
		なまあげ、とりにく		にんじん、ほうれんそう	はくさい、きくらげ、たまねぎ				チキンスープ、しょうゆ、しお、こしょう	果物

地場産給食週間16日～20日…市内産、県内産の食材をたくさん使った献立が登場します。

16	ごはん いわしのみぞれに うまものつけもの おおひら	県産100%献立		牛乳			ごはん	625	卵	
							さとう、はちみつ、でんぷん		みりん、しお、しょうゆ	野菜
									しお	海藻
				にんじん	ごぼう、れんこん、ほししいたけ		さといも、さとう	あぶら	しょうゆ、みりん、しお、かつおぶし	
17	せわりパン 県産フランクフルト ポイルキャベツ たまごいわかめスープ ゆずきちゼリー		牛乳				パン	618	魚	
		ぶたにく							しお	乳製品
					キャベツ					豆製品
		たまご、ぶたにく	わかめ	にんじん、ねぎ	だいこん、きくらげ		じゃがいも	ごま	コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	
							ゆずきちゼリー			
18	ごはん あんこうのとうにゅうチゲ はすのさんばい ぼんかん		牛乳				ごはん	600	肉	
		あんこう、とうふ、だいず、とりにく、みそ	とうにゅう	にんじん、かぼちゃ、ねぎ	だいこん、はくさい、ほししいたけ			ごま	しょうゆ、さけ、こんぶ、トウバンジャン	いも類
			しらすぼし	にんじん	れんこん		さとう	ごま	す、しょうゆ、しお	豆製品
					ぼんかん					
19	ごはん 県産あじのてんぷら ゆかりあえ ぶたじる		牛乳				ごはん	619	卵	
		あじ					でんぷん、こむぎこ	あぶら	しお	野菜
					キャベツ、きゅうり				ゆかり	きのこ類
		ぶたにく、とうふ、みそ		にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう		さといも		にぼし	
20	パン チキンのクリームに こまつなのソテー ふうげつどうのカステラ	県産100%献立		牛乳			パン	661	魚	
		とりにく、だいず	牛乳	はなつこりー、にんじん	かぶ、たまねぎ、ぶなしめじ		じゃがいも、こむぎこ	バター	さけ、コンソメ、しお、こしょう	海藻
		チキンハム		こまつな	キャベツ、とうもろこし			あぶら	しお、こしょう	果物
		たまご					こむぎこ、さとう、はちみつ、もちあめ			

(都合により献立を変更することがあります。)

6年生が考えた給食献立が登場！

6年生は、2学期に家庭科の学習で「一食分の食事」について学習しました。学級で選ばれた1つの献立が給食で登場するのですが、選ばれなかった献立もとてもすばらしいものばかりでした。子どもたちのふりかえりを少し紹介します。代表献立もお楽しみに！！

自分の食べたものだけだと、炭水化物をずっと摂取するから自分は今まで親が野菜を食べさせていたから、親はこんなに考えていたのかわかった。

今は親たちに頼ってばかりだから、大人になるまでに自分で料理を作ったりしたいです。

献立を考えるのは大変なことがわかった。残さず食べたい！と思いました。

一食分の献立を作るとき、栄養面などを気にすることで健康に過ごすことができるし、季節感やいりどりも考えることで、自分で料理を作ってそれを誰かに出すことがあったとき、相手にもよろこんでもらえるから忘れないようにしたいです。

献立を考えるときに栄養や季節感など必要なことを学んだので、家族にも教えてみんな健康に暮らせるようにしたいです。献立を考えることは大変なんだと気づきました。

1月20日登場！

風月堂のカステラ
おたのしみに♡



スクールランチ

岩国市立岩国小学校

1月後半

よていにんだてひょう

2023. 1. 10

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		

全国学校給食週間23日～27日

23	ごはん くじらのたつたあげ ごまあえ すいとんじる	昔の給食献立	牛乳			ごはん でんぷん さとう すいとん、さといも	あぶら ごま しょうゆ	しお、しょうゆ、みりん しょうゆ こんぶ、かつおぶし、しょうゆ、しお	621 26.6	卵 乳製品 豆製品
24	クロワッサン ペスカトーレ わかめサラダ	世界の料理「イタリア」	牛乳			クロワッサン スパゲッティ、さとう さとう	(マーガリン) あぶら ごま	ケチャップ、ウスターソース、しお、こしょう す、しお、しょうゆ	672 25.8	魚 海藻 乳製品
25	ごはん いわしのかんろに こうはくなます あすかじる	郷土料理「奈良県」	牛乳			ごはん さとう、でんぷん さとう		しょうゆ す、しお、しょうゆ にほし、しょうゆ	629 25.3	卵 野菜 いも類
26	ごはん チキンチキンれんこん ワンタンスープ	リクエスト献立	牛乳			ごはん でんぷん、さとう えだまめ れんこん (たまねぎ、ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく) キャベツ、きくらげ、ほししいたけ	あぶら しょうゆ、みりん しょうゆ	しょうゆ、みりん コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	646 24	魚 いも類 乳製品
27	きなこパン ポトフ スターチーズサラダ	おたのしみ献立	牛乳			パン、さとう じゃがいも さとう	あぶら	しお コンソメ、しお、こしょう す、しお、こしょう	618 25.6	魚 豆製品 果物

6年4組 代表献立 「体に良い料理」

30	ごはん キムチなべ ごぼうサラダ はちみつレモンゼリー		牛乳			ごはん マロニー ごま、マヨネーズ はちみつレモンゼリー		はくさい、えのきだけ、ぶなしめじ、はくさいキムチ、しろねぎ ごぼう、きゅうり、とうもろこし しょうゆ	687 25.1	卵 乳製品 いも類
31	パン きゅうりくにとトマトに きりぼしだいこんのサラダ ヨーグルト		牛乳			パン じゃがいも、さとう あぶら		かぶ、はくさい、たまねぎ、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、みかん きりぼしだいこん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし しお、こしょう、ウスターソース、ケチャップ しょうゆ	620 27.9	魚 野菜 海藻

(都合により献立を変更することがあります。)

1月24～30日は全国学校給食週間です

さてみなさん、学校給食はいつから始まったのか知っていますか？毎日当たり前前に食べている給食ですが、その歴史は100年以上前から始まっています。岩国小学校では24日から28日まで、給食委員会を中心に様々な取り組みをする予定です。この機会に学校給食について考えてみましょう。



おうちの人に給食の思い出をインタビューしてみよう！

学校給食は長く続いていて、保護者の方も食べてきた人が多いと思います。昔と今の給食にはどんな違いがあるのでしょうか？好きだった給食や印象深いできごとなど給食をテーマにぜひ語り合ってみてください。

学校給食の献立の移りかわり

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考。

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロケ・せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あん・果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ

岩国小学校の学校給食週間の取り組みは2月のスクールランチで紹介いたします。

給食レシピ

あんこうの豆乳千ゲ

＜材料(中学年1人分)＞

あんこう	20g	豆乳	25g
とり肉	15g	いりごま	1g
水煮大豆	10g	麦みそ	小1
豆腐	20g	しょうゆ	小1/2
だいこん	25g	酒	少々
はくさい	30g	出汁昆布	1g
かぼちゃ	20g	トウバンジャン	少々
にんじん	7g	水	
干し椎茸	1g		
葉ねぎ	3g		

★あんこうは酒や塩をふってよくと臭み取りになります。

＜作り方＞

- ①昆布だしをとっておく。大根(いちょう切り)、白菜(2cm幅)、かぼちゃ(2cm角)、干し椎茸(スライス)、人参(いちょう)葉ねぎ(小口)、豆腐(さいの目)、あんこう(一口サイズ)、鶏肉(スライス)に切る。
- ②だしの中に、鶏肉、大根、人参、白菜、かぼちゃ、干し椎茸、豆腐、大豆、あんこうと順番に入れて煮ていく。
- ③しょうゆ、みそ、トウバンジャン、豆乳を入れ、味をととのえる。
- ④葉ねぎ、ごまを入れてできあがり。