



# スクールランチ

岩国市立岩国小学校

2023. 1. 30

2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 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			
<b>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。</b>										
水	1	ごはん いわしのおかかにか きんぴらごぼう とうふのみそしる	牛乳 いわし ぎゅうにく とうふ、あぶらあげ、 みそ	牛乳 かつおぶし にんじん わかめ	レモンかじゅう ごぼう にんじん	ごはん さとう さとう たまねぎ、えのきたけ、 ねぎ	さとう ごまあぶら、ごま みりん、しょうゆ にぼし	608 27	卵 乳製品 果物	
<b>石川県の郷土料理「じぶ煮」…材料を「じぶじぶ」と煮るようにして作る説やかも肉を使うためジビエから変化した説などいろいろな由来があります。</b>										
木	2	ごはん のりのつくだに じぶに しらあえ	牛乳、のり とりにく、ちくわ、な まあげ とうふ、みそ	にんじん、さや いんげん ほうれんそう、 にんじん	たまねぎ、ほししいたけ じゃがいも、さとう	ごはん、みずあめ、 さとう あぶら ごま しょうゆ	しょうゆ しょうゆ、みりん、さけ しょうゆ	606 22.9	魚 きのこ類 野菜	
<b>節分献立…節分は立春の前日のことをいい、豆まきは病気や災害を鬼に見立て、それを追い払う儀式です。</b>										
金	3	こくとうパン くじらのアングレーズ じゃがいものとうにゅうスープ ふくまめ	牛乳 くじら とりにく、しらはなま め かたくちい わし	牛乳 にんじん、ブ ロッコリー	とうもろこし、たまねぎ	パン、くろざとう でんぷん、さとう、パ ンこ じゃがいも さつまいも、さとう	あぶら ウスターソース コンソメ、しょうゆ、しお、こし ょう ごま しょうゆ	679 30.3	魚 野菜 きのこ類	
<b>秋田県の郷土料理「きりたんぼ鍋」…たんぼとはやりの刃の部分のことで棒に巻きつけた形が似ており、切って鍋に入れるのできりたんぼ鍋といえます。</b>										
月	6	ごはん さばのてりやき ちくわとだいにんのすのもの きりたんぼなべじる	牛乳 さば ちくわ とりにく、あぶらあげ	牛乳 にんじん、こま つな にんじん	だいこん ごぼう、はくさい、えのき たけ、しるねぎ	ごはん さとう、でんぷん さとう きりたんぼ	しょうゆ、みりん、さけ す、しょうゆ、しお チキンスープ、しょうゆ、 さけ、しお	646 26.1	肉 野菜 乳製品	
火	7	パン えびとマカロニのクリームに ゴマネーズサラダ いちごクレープ	牛乳 えび、とりにく チキンハム (たまご)	牛乳 にんじん、グ リンピース はなつこりー	たまねぎ、マッシュレ ーム とうもろこし、キャベツ (いちごかじゅう)	パン マカロニ、こむぎこ バター、あぶら マヨネーズ、ごま しょうゆ (マーガリン)	しお、こしょう、コンソメ しょうゆ	677 28.5	卵 豆製品 きのこ類	
<b>風邪予防献立…体をあたためてくれるしょうがやビタミンAやビタミンCの多い食材をたくさん使っています。</b>										
水	8	ごはん とりレバーのかわりあげ ブロッコリーのおかかあえ こんさいじる	牛乳 とりレバー、たつたあ げ、とりにく とうふ、あぶらあげ、 みそ	牛乳 かつおけず りぶし にんじん	にんにく ブロッコリー だいこん、れんこん、ご ぼう、ねぎ、しょうが	ごはん でんぷん、さとう あぶら、ごまあぶ ら しょうゆ さつまいも にぼし	ケチャップ、ちゅうのう ソース、す、カレーこ しょうゆ にぼし	671 27.3	魚 いも類 海藻	
<b>香川県の郷土料理「肉もっそ」…漢字では「物相」と書き、「容器」のことを表す言葉です。農作業や祭りの後にある反省会で食べられていたそうです。</b>										
木	9	にくもっそ ちぐさやき うおそうめんじる	ぎゅうにく たまご、とりにく うおそうめん、とう ふ、かまぼこ、あぶ らあげ	牛乳 チーズ にんじん	にんじん、えだ まめ にんじん、ほう れんそう にんじん	ごぼう、ほししいたけ たまねぎ、しいたけ はくさい、えのきたけ、ね ぎ	ごはん、さとう あぶら あぶら しょうゆ、さけ しょうゆ、しお、かつおぶ し こんぶ、かつおぶし、し ょうゆ、しお	576 25.9	魚 野菜 きのこ類	
金	10	アップルパン ぶたにくのマスタードいため あつあげのちゅうかスープ はちみつレモンとうにゅうパンナコッタ	牛乳 ぶたにく なまあげ、ベーコン とうにゅう	牛乳 にんじん にんじん	ドライアップル キャベツ、ぶなしめじ たまねぎ、きくらげ、はく さい、ほししいたけ、ね ぎ	パン さとう、でんぷん あぶら はちみつレモンとう にゅうパンナコッタ	しょうゆ、つぶマスタード コンソメ、しょうゆ、しお、 こしょう、さけ	628 26.8	魚 海藻 いも類	
月	13	岩国れんこんのカレーライス (ごはん) ほねぶとサラダ	ぎゅうにく 牛乳 チーズ しらすほし、わ かめ、とさかの り、くきわかめ	牛乳 にんじん こまつな	たまねぎ、れんこん ぶなしめじ、にんにく、 しょうが、りんご キャベツ、とうもろこし	ごはん、あぶら じゃがいも、こむぎこ さとう ごまあぶら	しょうゆ、しお、こしょう、あか わいん、トマトビュール カレーこ、ウスターソ ース、 しょうゆ、しお、こしょう	603 21.6	魚 豆製品 果物	
火	14	ココアパン ポトフ ブロッコリーのサラダ	牛乳 とりにく、ポーグワイ ンナー とりささみ	牛乳 にんじん ブロッコリー	だいこん、たまねぎ、はく さい、エリンギ キャベツ、とうもろこし	パン、ミルクココア じゃがいも さとう あぶら	あぶら コンソメ、しお、こしょう しお、こしょう、す	616 25.5	魚 野菜 海藻	
水	15	ごはん いわしのしょうがに はくさいののりおかかあえ さつまいものみそしる	牛乳 いわし かつおけず りぶし、のり とうふ、あぶらあげ、 みそ	牛乳 こまつな にんじん	じょうが はくさい たまねぎ、ねぎ	ごはん さとう、でんぷん さとう さつまいも にぼし	しょうゆ、みりん、しお しょうゆ にぼし	619 22.9	卵 野菜 果物	

(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

2月後半

よていこんだてひょう

2023. 1. 30

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 ねて		
		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			その他	
<b>6年2組 代表献立 「わかめをたくさん使った料理」</b>											
木	わかめごはん		牛乳、わかめ				ごはん			635	卵 乳製品
	さけフライ	さけ					こむぎこ、パンこ	あぶら			
	チョコレギサラダ		のり		キャベツ、きゅうり		さとう	ごま、ごまあぶら	す、しょうゆ、ちゅうかだし		
	やさいスープ	ベーコン		にんじん、かぼ ちや	たまねぎ、ねぎ		じゃがいも		コンソメ、しょうゆ、しお、 こしょう		
ぼんかん				ぼんかん					23.1		豆製品
金	パン		牛乳				パン			647	魚 海藻
	ビーフシチュー	ぎゅうにく		にんじん、プロコ リー	たまねぎ、ぶなしめじ		じゃがいも、こむぎ こ	バター、あぶら	ケチャップ、ウスターソー ス、しお、こしょう、あかワ イン、チキンスープ		
	フルーツポンチ		あんこ にんどう うふ		みかんかん、パイン かん、おうとうかん、ポン ジュース		しらたまだんご				
月	セルフおにぎり おむすびのり		牛乳、のり				ごはん			579	卵 野菜 いも類
	おにぎりの具(おかか)	とりにく		かつおけず りぶし		しょうが	さとう	ごま	みりん、しょうゆ、さけ		
	おにぎりの具(ツナマヨ)	まぐろみずに				とうもろこし		マヨネーズ	しょうゆ		
	ぶたじる	ぶたにく、とうふ、み そ		にんじん	ごぼう、だいこん、ねぎ		さといも		にぼし		
火	まるパン		牛乳				パン			669	魚 野菜 きのこ類
	にこみハンバーグ		ハンバーグ(とりに く、ぶたにく)				さとう		ケチャップ、ウスターソー ス		
	ボイルキャベツ				キャベツ						
	わかめのたまごスープ	たまご、ベーコン	わかめ	にんじん	たまねぎ、ねぎ		じゃがいも	ごま	コンソメ、しょうゆ、しお、 こしょう		
ヨーグルト		ヨーグルト									
<b>6年1組 代表献立 「パワーのでるあたたかいこんだて」</b>											
水	かきあげにくうどん	ぶたにく、とうふ、か まぼこ	牛乳、(しら す)	にんじん(しゅ んぎく)	たまねぎ、ねぎ(たま ねぎ、ごぼう)		うどん(こむぎこ)	あぶら(あぶら)	こんぶ、かつおぶし、し ょうゆ、しお	568	魚 豆製品
	ひじきのにももの	だいず、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		
	いちごのムース						いちごのムース				
金	パン	<b>地場産給食の日</b>	牛乳				パン			613	卵 乳製品
	はなやさいのとうにゅうシチュー	とりにく、だいず	とうにゅう	にんじん、ブ ロccoli、は なっこりー	たまねぎ		じゃがいも、こむぎ こ	バター	チキンスープ、しお、こ しょう		
	れんこんサラダ	チキンハム			れんこん、きゅうり			マヨネーズ、ごま	しょうゆ		
<b>6年3組 代表献立 「おいしいポカポカ優しいこんだて!!」</b>											
月	ごはん		牛乳				ごはん			660	魚 野菜 海藻
	とりにくのからあげ	とりにく					でんぷん、こむぎこ	あぶら	しお、こしょう、しょうゆ		
	やさいのアーモンドあえ			ほうれんそう、 にんじん	もやし		さとう	アーモンド	しょうゆ		
	もずくスープ	たまご、ベーコン	もずく	にんじん	たまねぎ、えのきたけ、し ょうが、ねぎ				コンソメ、しょうゆ、しお、 こしょう		
県産みかんゼリー							県産みかんゼリー				
火	パン		牛乳				パン			579	魚 野菜
	ミートボールのケチャップに	とりにく、ぶたにく、 ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ、ぶなしめじ		じゃがいも、さとう	あぶら	ケチャップ、ウスターソー ス、しお、こしょう		
	ひじきとツナのサラダ	まぐろみずに	ひじき	にんじん	れんこん、キャベツ		あぶら、さとう	ごま	す、しょうゆ、しお		

## 給食週間 岩国小学校の取り組み

(都合により献立を変更することがあります。)

**月** 給食週間について校長先生よりお話し



校長先生は好きらしいが全くなく、毎日の給食時間をとても楽しみに学校へ行っていったそうです。

**水** かぜ予防についてビデオ放送



給食委員会オリジナルストーリーの劇で紹介しました。楽しく赤・黄・緑の食材を学びました。

**金** 先生方へインタビュー



先生方に好きな給食などについてインタビューしました。

**火** 給食のひみつについてビデオ放送



給食室にある道具や機械について、クイズを交えながら紹介しました。普段見ることのない大きい機械にびっくりしていました。

5年生2人くらいで手をつないだ大きいです。

**木** リクエスト給食

- ごはん
- チキンチキンれんこん
- ワンスープ

給食委員会の考えた献立の中で、投票の多かった献立が給食になりました！

調理員さんへ、お手紙や標語を渡しました。

いろいろな取り組みを通して、給食に携わって下さる方々に感謝するとともに、日常の給食活動について振り返る機会になりました。

