



スクールランチ

岩国市立岩国小学校

2023. 2. 27

3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 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	ちゅうかどん (ごはん)	ぶたにく、いか、 うずらたまご	牛乳	にんじん、 チンゲンサイ	たまねぎ、はくさい、きくらげ	ごはん、でんぷん		しょうゆ、しお、こしょう	675	卵 乳製品
水	はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、キャベツ、しょうが、ほししいたけ	はるさめ、でんぷん、こむぎこ、こめこ	あぶら	しお、しょうゆ	25.1	果物

ひなまつり献立…桃の節句とも呼ばれ、女の子の健やかな成長を願う行事です。

2	てまきずし(すめし、のり) ウインナー、ツナサラダ いわしだんごじる ひなあられ	まぐろみずに、ウインナー(とりにく) いわしだんご、なるとうふ	牛乳、のり		キャベツ、きゅうり、たまねぎ	ごはん マヨネーズ		すしず しょうゆ、こしょう こんぶ、かつおぶし、しょうゆ、しお	623	魚 野菜 きのこ類
3	クロワッサン クリームシチュー かいそうサラダ	(たまご) とりにく、しろはなまめ まぐろみずに	牛乳	にんじん、ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ、とうもろこし	クロワッサン (マーガリン)		コンソメ、しお、こしょう、しろワイン しょうゆ、す、しお	720	卵 野菜 きのこ類
6	ごはん ★チキンチキンれんこん とうふスープ	とりにく ぶたにく、とうふ	牛乳	えだまめ にんじん、ほうれんそう	れんこん たけのこ、たまねぎ、きくらげ	ごはん でんぷん、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	644	魚 野菜 乳製品

6年生リザーブ給食…事前に選んだパンやケーキを食べましょう。

7	パン くろまめきなこクリーム ★じゃがいもとベーコンのサラダ すいぎょうざスープ	ベーコン ぶたにく、すいぎょうざ(ぶたにく、とりにく)	牛乳	えだまめ (ねぎ)にんじん、チンゲンサイ	(しょうが)はくさい、ほししいたけ、きくらげ	くろまめきなこクリーム(乳)、パン じゃがいも	あぶら	しお、こしょう コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	624	魚 海藻 果物
8	ごはん ぶたにくのしょうがやき けんちんじる ヨーグルト	ぶたにく とうふ、あぶらあげ	牛乳		たまねぎ、しょうが、とうもろこし だいこん、ごぼう	ごはん さとう	あぶら	しょうゆ、さけ しょうゆ、しお、かつおぶし	622	魚 いも類 きのこ類
9	ごはん ★さばのみそに たくあんあえ かきたまじる	さば、みそ たまご、とうふ	牛乳	こまつな にんじん、ねぎ	もやし、たくあん たまねぎ、はくさい、えのきたけ	ごはん さとう、でんぷん		みりん しょうゆ かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、しお	637	肉 野菜 乳製品
10	★きなこパン わかめソテー ★ABCスープ チーズ	きなこ わかめ、しらすぼし ベーコン	牛乳	にんじん にんじん、パセリ	キャベツ、とうもろこし たまねぎ	パン、さとう マカロニ、じゃがいも	あぶら ごま、あぶら	しお しょうゆ、みりん、しお コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	636	魚 きのこ類 海藻
13	ごはん だしまきたまご はくさいのあまずあえ おおひら	たまご とりにく、こうやどうふ、なまあげ	牛乳		こまつな、にんじん はくさい ごぼう、れんこん、ほししいたけ	ごはん さとう、でんぷん		しょうゆ、みりん、しお す、しょうゆ、しお しょうゆ、みりん、しお、かつおぶし	629	豆製品 乳製品 果物

6年生卒業お祝い給食…6年生が6年間食べた給食の回数はなんと約1100回です！今まで給食をいっぱい食べてくれてありがとうございます！

14	まるパン タルタルソース アジフライ ★ボイルキャベツ ポトフ おいわいいちごゼリー	アジ とりにく、ウインナー(ぶたにく)	牛乳		(ビクルス、たまねぎ、りんご、レモン) キャベツ たまねぎ、おなほめじ、はくさい	パン(さとう) パンこ、こむぎこ、さとう	(あぶら) あぶら	(しお) しお コンソメ、しお、こしょう	677	肉 野菜 海藻
火		(豆乳)		(いちご)		おいわいいちごゼリー			28.3	

6年生最後の給食…岩国小学校のカレーのルウは、小麦粉とバターとカレー粉で手作りしています！味わっていただきましょう！

15	★カレーライス (ごはん) ★フルーツポンチ	ぎゅうにく	牛乳	グリンピース にんじん	しょうが、にんにく、りんご たまねぎ、れんこん みかんかん、パインかん、みかんジュース	ごはん じゃがいも、こむぎこ	あぶら バター	カレーこ、ウスターソース、トマトピューレ しょうゆ、あかワイン、しお、こしょう	684	魚 野菜 きのこ類
水		あんになぜりー(豆乳)				あまおうゼリー、しらたまだんご			21.4	

(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

3月後半

よていにんだてひょう

2023. 2. 27

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		
16	ごはん まめツナそぼろ さつまじる りんご	だいず、まぐろみず ふたにく、とうふ、か まぼこ、みそ	牛乳	にんじん、えだ まめ にんじん、ねぎ	しょうが ごぼう、だいこん りんご	ごはん さとう さつまいも		622 24.9	卵 乳製品 海藻
20	ごはん さばのわふうカレーに ゆかりあえ まごわやさしいじる	さば はんぺん、とうふ、 みそ	牛乳	わかめ にんじん、ねぎ	キャベツ、きゅうり たまねぎ、ふなしめじ	ごはん さとう はんぺん(里芋)、 じゃがいも	ごま カレーこ、しょうゆ、みりん ゆかり にぼし	636 23.8	卵 野菜 いも類
22	ごはん マーボーだいこん もやしのちゅうかあえ いちごゼリー	ふたにく、だいず、 みそ	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん、ごま つな	だいこん、たまねぎ、しょうが、に んにく、ほししいたけ もやし、とうもろこし	ごはん さとう、でんぷん さとう ごまあぶら	ごまあぶら しょうゆ、さけ す、しお	616 21.1	魚 野菜 きのこ類
23	ハヤシライス (ごはん) ひじきのマヨサラダ	ぎゅうにく まぐろみず、だい ず	牛乳	にんじん グリンピース	たまねぎ、ふなしめじ トマトかん、にんにく キャベツ	ごはん さとう、じゃがいも マヨネーズ	ケチャップ、トマトビュー レ、あかワイン ハヤシルウ、しお、こしよ う しょうゆ	608 22.8	魚 野菜 果物

(都合により献立を変更することがあります。)

1年間の食生活を振り返ろう!

この1年を振り返ってみて、できていたところに色をぬりましょう。

リクエスト給食

3月は6年生からリクエストの多かった給食がたくさん登場しています。
(★印の給食) お楽しみに!!

1位	チキンチキンれんこん	121票
2位	きなこパン	89票
3位	ABCスープ	62票
4位	カレーライス	35票
5位	ミルメーク	26票

6年生、ご卒業おめでとうございます。

みなさんの思い出に残っている給食は何ですか? 大人になっても、給食の時間が楽しい思い出になってほしいと願っています。
これからも「食べること」を大切にして、心も体も大きくしてくださいね。

給食レシピ

豆ツナそぼろ

- <材料> 中学年4人分
- 蒸し大豆 40g
 - むき枝豆(冷凍) 40g
 - おろししょうが 1g
 - にんじん 60g
 - むき枝豆(冷凍) 40g
 - 三温糖 2g
 - しょうゆ 8g
 - 酒 4g

- <作り方>
- ①にんじんは千切りに切る。
 - ②まぐろ水煮、にんじん、しょうがを炒める。
 - ③にんじんに火が通ったら、大豆、枝豆を入れる。
 - ④調味料を入れて、味をととのえる。

ごはんがすすむおかずです!
作り置きにいかがですか?

ひな祭りの行事食

ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは、赤(桃色)、白、緑のもちを重ねたものです。草もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかびつたりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。

