



# スクールランチ

岩国市立岩国小学校

7月後半

よていこんだてひょう

2023. 6. 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		
10	ごはん さけのチーズフライ そくせきづけ なつやさいのみそしる		牛乳 さけ 豆腐、あぶらあげ、みそ	チーズ くきわかめ		キャベツ、きゅうり たまねぎ、なす	ごはん パンこ あぶら	629	きのこ 果物
11	パン ポークビーンズ こまつなのソテー すいか		牛乳 だいた、ぶたにく ウインナー		にんじん たまねぎ、グリーンピース キャベツ、とうもろこし すいか	パン じゃがいも あぶら	598	海藻 乳製品	
12	ごはん マーボー豆腐 あげはるまき		牛乳 豆腐、ぶたにく、だ いずみと、みそ ぶたにく		にんじん、ねぎ たまねぎ、ほしいたけ、たけの こ、しょうが、にんにく たまねぎ、キャベツ、し いたけ、しょうが	ごはん でんぷん、さとう あぶら、ごまあぶ ら	758	魚 海藻	
13	ごはん なっとうみそ やさいのうまに		牛乳 なっとう、ぶたにく、 みそ とりにく、なまあげ	ねぎ にんじん、さや いんげん		ごはん さとう ごま じゃがいも、しらた き、さとう	601	乳製品 種実類	
14	パン なすとひきにくのスパゲティ ハムサラダ		牛乳 ぶたにく、ぎゅうにく	にんじん	たまねぎ、なす、グリーン ピース にんじん、ごま つな	パン スパゲティ さとう あぶら	590	魚 果物	
18	せわりパン フランクフルト ボイルキャベツ とうふスープ		牛乳 ポークフランク		キャベツ にんじん、ほう れんそう	パン たまねぎ、たけのこ、きく らげ ごま	538	いも類 海藻	
19	ごはん なつやさいカレー フルーツポンチ		牛乳 とりにく	チーズ にんじん、かぼ ちや、トマト	たまねぎ、グリーンピース みかんかん、ももかん、パイんか ん、みかんジュース	ごはん はくりきこ バター 三色だんご	646	魚 種実類	

(都合により献立を変更することがあります。)

## 旬の野菜にふれましょう

実がなるのは雌花

とうもろこしの実  
がなるのは雌花の  
根元です。雄花は茎  
の先端にあります。



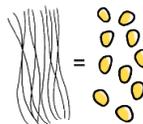
ひげはめしべ

先の毛はめしべで  
す。よく見ると1つ  
1つのつぶの先まで  
伸びています。



ひげの数と実の数は同じ

ひげはめしべで  
あるため、ひげの  
本数と実の数は  
同じになります。



ぶっくりジューシーなら水から、  
シャッキリ感なら沸騰してから

ぶっくりしたジューシーなも  
のがお好みなら水から、シャッ  
キリしたものが好きならお  
湯が沸騰してから入れます。  
どちらも沸騰後3～5分  
ゆであがりです。



## 給食の人気メニューを作ってみよう!

### チキンチキンごぼう

材料(4人分)

鶏肉	200g	三温糖(砂糖)	8g
かたくり粉	25g	しょうゆ	10g
ごぼう	80g	みりん	4g
むきえだまめ	20g	水	10g
		揚げ油	適量

作り方

- ①たれの材料を煮立たせておく。
- ②ごぼうは乱切りにして素揚げする。
- ③むきえだまめはゆでておく。
- ④鶏肉は一口大に切り、かたくり粉をまぶして揚げる。
- ⑤②③④に①のたれをからませる。



### ごまじゃこサラダ

材料(4人分)

キャベツ	100g	いりごま	6g
きゅうり	60g	ごま油	2g
セロリー	20g	三温糖(砂糖)	4g
とうもろこし	20g	しょうゆ	8g
しらすぼし	12g	穀物酢	14g

作り方

- ①キャベツ(千切り)、きゅうり(輪切り)、セロリー(千切り)をそれぞれ切り、ゆでて水冷する。
- ②とうもろこし、しらす干しもゆでて冷ます。
- ③調味料まぜ合わせ、調味する。

