



# スクールランチ

岩国市立岩国小学校

10月前半 よていこんだてひょう

2023. 9. 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 お う 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		

大分県の郷土料理「だんご汁」…だんごといいても、小麦粉を練ったものを平たくのぼして切って作ります。

2	ごはん		牛乳				ごはん			643	魚
月	ちくわのいそべあげ	ちくわ					ごむぎこ	あぶら	あおき	21.6	果物
	たくあんあえ			こまつな	もやし、だいこんづけ	さとう	ごまあぶら、ごま	しょうゆ			
	だんごじる	とりにく、みそ		にんじん	だいこん、ごぼう、ほししいたけ、しろねぎ	さとう	ごまあぶら、ごま	しょうゆ	みりん、さけ、にぼし		
3	せわりパン		牛乳				パン			631	海藻類
火	チリコンカン	ぶたにく、ぎゅうにく、ベーコン、だいず		にんじん、ピーマン	たまねぎ、にんにく	さとう	あぶら	あかワイン、しお、こしょう		26.6	乳製品
	ビーフンスープ	ぶたにく		にんじん	キャベツ、もやし、きくらげ、ほししいたけ、ねぎ	さとう		コンソメ、しお、こしょう、しょうゆ			
	あおりんごゼリー										
4	ごはん		牛乳				ごはん			582	いも類
水	キムチなべ	ぶたにく、いわしだんご、とうふ、みそ		にんじん、にら	はくさい、はくさいキムチ、えのきたけ、ぶなしめじ、しろねぎ	さとう		さけ、こんぶだし		24.8	果物
	わかめとツナのサラダ	まぐろみずに	わかめ		きゅうり、キャベツ、とうもろこし	さとう	ごま	す、しょうゆ、しお			
5	ごはん		牛乳				ごはん			621	肉
木	さばのしょうがに	さば			しょうが	さとう、でんぷん		みりん、しょうゆ、しお		25.1	野菜
	はなっこりーのごまあえ	かつおぶし		はなっこりー	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ			
	きのこけんちんじる	とうふ、あぶらあげ		にんじん	だいこん、ねぎ、ごぼう、ぶなしめじ、ほししいたけ	さとう	あぶら	しお、しょうゆ、かつおぶし			
6	パン		牛乳				パン			581	海藻類
金	スパゲッティナポリタン	ぶたにく、ウインナー		にんじん、ピーマン	たまねぎ、ぶなしめじ	スパゲッティ		ケチャップ、しお、こしょう、ウスターソース		24.9	乳製品
	ごぼうサラダ	まぐろみずに		にんじん	ごぼう、きゅうり、とうもろこし		ごま、マヨネーズ	しょうゆ			

目の愛護デー献立…10月10日は目の愛護デーです。目の働きを助ける食材をたくさん使っています。

10	パン		牛乳				パン			668	魚
火	とりレバーのかわりあげ	とりレバー、たつたあげ、とりにく		えだまめ	にんにく	でんぷん、さとう	あぶら、ごまあぶら	ケチャップ、ちゅうりゆうソース、す、カレーこ		29.4	野菜
	とうにゅうスープ	ベーコン	とうにゅう	にんじん、ほうれんそう	はくさい、たまねぎ	じゃがいも		コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう			
	ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー					
11	ごはん		牛乳				ごはん			636	海藻類
水	マーボー豆腐	とうふ、ぶたにく、だいず、みそ		にんじん	たまねぎ、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		27.7	果物
	ちゅうかサラダ	とりささみ		にんじん	きゅうり、キャベツ	はるさめ、さとう	ごま	す、しょうゆ、しお			
12	ごはん	ふりかけ(わかめ)	牛乳、わかめ				ごはん			578	野菜
木	おでん	とりにく、うずらたまご、なまあげ	こんぶ	にんじん	だいこん	さとう		しょうゆ、しお、みりん		23.2	乳製品
	はくさいののりおかかあえ	かつおぶし	のり	こまつな	はくさい	さとう	ごま	しょうゆ			
13	しよくパン	1年生社会見学	牛乳				しよくパン			574	いも類
金	スライスチーズ		チーズ							27.4	種実類
	まめツナサラダ	だいず、まぐろみずに		こまつな	キャベツ、きゅうり						
	ワンタンスープ	ワンタン(ぶたにく)、ぶたにく		(にんじん)チンゲンサイ、にんじん	(ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく)はくさい、ほししいたけ	(でんぷん)		(しょうゆ、みりん)コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう			

## さかな した 魚に親しもう!

にほんのしょくせいかつ日本の食生活のスタイルが変わり、家庭での魚料理の回数が増え、いわゆる「魚離れ」が進んでいます。給食でも「皮がついている」「骨がある」といった理由で魚を嫌がる子どもをよく見かけます。魚の本当のおいしさや、健康によい食品であることがしっかり理解されていないところがあるように思います。秋はサバやカツオ、サケなど、食べやすくあぶらものったおいしい旬の魚が出回ります。ぜひご家庭でも魚のおいしさを感じ、魚をもっと好きになってもらえたらと思います。

## さかな えいよう 魚の栄養でパワーアップしよう!

### カルシウム

骨や歯を丈夫にします。

### たんぱく質

私たちの体の血や肉をつくります。魚は一般的に低カロリーで高たんぱく質の食品です。

### 不飽和脂肪酸 (DHA・EPA)

青の青い魚に多く含まれています。体により働きをするあぶらです。

### ビタミン

魚介類には成長に欠かせないビタミンB群や冬の健康を守るビタミンDを多く含むものがあります。

