

# スクールランチ

岩国市立岩国小学校

※天候等の理由で、食材を予告なく変更する場合があります。

※牛乳  は毎日つきます。2群の「主に体をつくるものとなる食品(赤)」です。

11月前半 よていにんだてひょう

2025. 10. 27

曜日	こんだてめい	ざいりようめい						栄養量 エネルギー (kcal) たん白質 (g)	たお べう てち ねで		
		主に体を作るものとなる		主に体の調子を整えるものとなる		主にエネルギーのものとなる					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
火	パン					パン		655 23.1	魚 果物		
	とうにゅうコーンコロッケ		とうにゅう		とうもろこし	こむぎこ、さとう パンこ、みずあめ	あぶら				
	だいこんサラダ	まぐろみずに		こまつな	だいこん	さとう	たまごの 卵抜きマヨネーズ ごま				
	ラビオリトマトスープ	ベーコン (ぶたにく)		にんじん トマト、パセリ	たまねぎ (たまねぎ)	じやがいも (こむぎこ、パンこ)	(あぶら)				
水	ごはん					ごはん		635 25.6	海藻類 乳製品		
	まめツナそぼろ	まぐろみずに だいす		にんじん えだまめ	しょうが	さとう					
	キムチみそしる	ぶたにく、なまあげ むぎみそ		にんじん、ねぎ	はくさいキムチ だいこん	じやがいも	ごまあぶら				
	すりおろしりんごゼリー				りんご(加熱済み)	さとう、みずあめ					
木	ごはん					ごはん		606 25.1	きのこ類 いも類		
	いわしのトマトに	いわし		トマト	たまねぎ、レモンかじゅう	さとう、こめこ					
	こまつなごまネーズサラダ	チキンハム		にんじん こまつな	キャベツ、とうもろこし		たまごの 卵抜きマヨネーズ ごま				
	もずくスープ	とりにく、とうふ	もずく	にんじん	たまねぎ、しょうが						
金	パン					パン		628 25.7	豆製品 種実類		
	ワインナーのケチャップに	ぶたにく、ワインナー		にんじん	たまねぎ、グリンピース ぶなしめじ	じやがいも、さとう	あぶら				
	スパゲティサラダ			にんじん	キャベツ、とうもろこし きゅうり	スパゲティ、さとう	たまごの 卵抜きマヨネーズ				

地場産給食週間(10日~14日)…地場産物を使った献立になっています。地元食材をしっかり食べましょう。

ふるさと給食の日…地場産物をたくさん使用した献立を岩国市で共通で提供しています。当日は給食時間に動画を流します。

10月	ごはん						ごはん		707 23.6	魚 海藻類
	チキンチキンれんこん	とりにく		れんこん			かたくりこ、さとう	あぶら		
	ふるさとじる	なまあげ、むぎみそ		にんじん、ねぎ こまつな	はくさい、だいこん		さつまいも			
	マイヤーレモンゼリー				マイヤーレモンかじゅう		さとう			
11月	パン						パン		644 25.9	豆製品 果物
	県産ポークフランク	ぶたにく					でんぶん			
	ボイルキャベツ				キャベツ					
	ミルクスープ	県産チキンボール (とりにく、ぶたにく)	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ、はくさい (たまねぎ)	じやがいも (パンこ、さとう、でんぶん)				
12月	ごはん						ごはん		600 24.0	海藻類 いも類
	マーぼーれんこんどん(具)	ぶたにく、あかみそ		ねぎ	たまねぎ、れんこん しょうが、にんにく		さとう、でんぶん	ごまあぶら		
	とうふスープ	とうふ、ぶたにく		にんじん、ねぎ	はくさい、たまねぎ					
13月	ごはん						ごはん		595 23.1	乳製品 種実類
	岩国れんこんいりつくね	とりにく			たまねぎ、れんこん しょうが	パンこ、でんぶん さとう	あぶら			
	かりこりにぼし		かえりいりこ			さとう	あぶら			
14月	県産みそしる	とうふ、あぶらあげ むぎみそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、だいこん		さつまいも		618 25.8	野菜 きのこ類
	パン	県産いちごジャム			いちご	パン、さとう みずあめ				
	県産シチュー	とりにく、だいす	ぎゅうにゅう	にんじん はなっこりー	たまねぎ	じやがいも	アレルゲンなし チュールウ			
金	やさいのごまドレッシングあえ		しらすぼし	にんじん こまつな	キャベツ	さとう	あぶら、ごま			

11月10日 ふるさと給食の日

11月10日~14日の地場産給食週間にあわせて、岩国市・和木町で一斉に

「ふるさと給食の日」を実施します。ふるさとが好きになってほしいという  
思いから、栄養教諭・生産者・行政が協力してこの取り組みが生まれました。

給食が届くまでには、たくさんの方々が関わってくださっています。

感謝の気持ちを持って、給食を頂きましょう。

当日は、この日のために作成した動画が給食中に流れます。

おたのしみに☆



学校給食料理コンクール

夏休みの宿題で6年生が学校給食料理コンクールに応募しました。

今月は地場産週間と言ふこともあり、12日に6年2組N君の

考えた、「マーぼーれんこん丼」を提供してみたいと思います。

考てくれた物に、少しだけアレンジを加えています。

マーぼー豆腐はよく提供していますが、岩国れんこんが入っていて  
さらに丼にするのははじめてなので、今から楽しみにしています。

ぜひ、ご飯にかけて頂きましょう！！





# スクールランチ

岩国市立岩国小学校

てんこうとう りゅう しょくさい よこく へんこう ぱあい  
※天候等の理由で、食材を予告なく変更する場合があります。

※牛乳 は毎日つきます。2群の「主に体をつくるものになる食品(赤)」です。

11月後半

よていにこんだてひょう

2025. 10. 27

曜日	こんだてめい	ざ い り よ う め い						栄養量 エネルギー (kcal) たん白質 (g)	たお べう てち ねで		
		主に体を作るものとなる		主に体の調子を整えるものとなる		主にエネルギーのものとなる					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
<b>地元食材献立…錦帯はくさいを使った和え物を提供します。</b>											
17	わかめごはん(小) かやくうどん きんたいはくさいとささみのごまづあえ みかん		わかめ ふたにく とりささみ		にんじん、ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ はくさい みかん	ごはん うどん さとう ごま	618 25.0	果物 いも類		
18	ココアパン ポークチャップ ABCスープ			トマト にんじん パセリ	たまねぎ、ぶなしめじ にんにく、とうもろこし	さとう マカロニ じやがいも	パン、さとう、ココア あぶら	681 25.2	乳製品 卵類		
19	ごはん あきやさいのカレー こまつなサラダ はちみつレモンゼリー			にんじん ほうれんそう	たまねぎ、ぶなしめじ にんにく、しょうが またけ、れんこん	さつまいも	ごはん あぶら アレルゲンなしカ レールウ	698 21.2	海藻類 種実類		
20	ごはん かんこくふうにくじやが ひじきのサラダ		ぶたにく、なまあげ	にんじん さやいんげん	たまねぎ、にんにく	じやがいも しらたき、さとう	ごはん ごまあぶら 卵抜きマヨネーズ ごま	630 24.8	果物 きのこ類		
21	パン ミートソース ビーフンスープ	スライスチーズ	ぶたにく、ぎゅうにく とうふ	チーズ	たまねぎ	パンこ、さとう	パン あぶら	662 29.7	魚 いも類		
25	パン ミートボールシチュー マカロニサラダ	パン (とりにく、ぶたにく)	まぐろみずに	ひじき にんじん ブロッコリー	こまつな にんじん、ねぎ たまねぎ、ぶなしめじ (たまねぎ)	ビーフン じやがいも (でんぶん、パンこ) マカロニ、さとう	パン ビーフンチュー ルウ (あぶら) 卵抜きマヨネーズ ごま	612 23.2	豆製品 海藻類		

和食の日…毎年11月24日は和食の日です。今年は24日がお休みなので26日に実施します。

山口郷土料理の日…山口県の郷土料理である大平を提供しています。

26	ごはん いわしのうめに いそかあえ おおひら	いわし かつおぶし のり		ぱいにく こまつな にんじん	ごはん さとう、でんぶん さとう ごぼう、れんこん さといも、こんにゃく さとう	ごはん さとう、でんぶん ごま あぶら	654 29.0	肉 果物
27	ごはん げんきのでるレバー あいしょうじる	とりにく、とりレバー ベーコン、とうふ しろみそ		にら にんじん、ねぎ	ごはん でんぶん、さとう	ごはん さとう	730 27.3	野菜 種実類
28	パン(小) スパゲティナポリタン ひじきのいろどりサラダ	ぶたにく ウインナー		にんじん ピーマン	たまねぎ	パン スパゲティ 卵抜きマヨネーズ ごま、ごまあぶら	621 25.3	乳製品 いも類

## よくかんで食べよう!



11月8日は「いい歯(11/8)の日」です。昔の人と比べて現代に生きている私たちは、かむ力が低下してきているといわれています。よくかまないと食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。よくかんで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

### かむことの効果

●消化を助ける!

●太りにくくなる!

●歯並びをよくする!

●頭のはたらきをよくする!



食べ物が胃によって細かく碎かれ、だ液とよく混ざり合うことで胃や腸での消化がよくなります。



よくかんで、ゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぐことも大切です。



歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときは正しい姿勢で、両足をきちんと床についていることが大切です。



脳の血流がよくなり、さまざまな刺激を受けることで記憶力がアップし、ストレスを和らげるなどが報告されています。

## 五大栄養素について知ろう!



エネルギーになる



体をつくる



体の調子をととのえる