

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になる食品（赤）」です。

11月前半

よていこんだてひょう

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 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			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
火	パン					パン		655	魚 果物
	とうにゅうコーンコロケ		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	23.1	
	だいこんサラダ	まぐろみずに		こまつな	だいこん	さとう	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)	じゃがいも (こむぎこ、パンこ)	(あぶら)		
水	ごはん					ごはん		635	海藻類 乳製品
	まめツナそぼろ	まぐろみずに だいず		にんじん えだまめ	しょうが	さとう		25.6	
	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	じゃがいも	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	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		25.1	
	こまつなのごまネーズサラダ	チキンハム		にんじん こまつな	キャベツ、とうもろこし		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	豆製品 種実類
	ウインナーのケチャップに	ぶたにく、ウインナー		にんじん	たまねぎ、グリーンピース ぶなしめじ	じゃがいも、さとう	あぶら	25.7	
	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	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と食べましょう。									
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	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	23.6	
	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			
火	パン					パン		644	豆製品 果物
	県産ポークフランク	ぶたにく				でんぷん		25.9	
	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) ベーコン	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)	じゃがいも (パンこ、さとう、で んぷん)			
水	ごはん					ごはん		600	海藻類 いも類
	マーボーれんこんどん(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、でんぷん	ごまあぶら	24.0	
	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				
木	ごはん					ごはん		595	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、でんぷん さとう	あぶら	23.1	
	かりこりにぼし		かえりいりこ			さとう	あぶら		
	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			
金	パン 県産いちごジャム				いちご	パン、さとう みずあめ		618	野菜 きのこ類
	県産シチュー	とりにく、だいず	ぎゅうにゅう	にんじん はなっこりー	たまねぎ	じゃがいも	アレルゲンなしシ チュールウ	25.8	
	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・和木町で一緒に「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うこともあり、12日に6年2組N君の考えた、「マーボーれんこん丼」を提供してみたいと思います。

考えてくれた物に、少しだけアレンジを加えています。

マーボ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

※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「主に体をつくるもとになる食品（赤）」です。

11月後半

よていこんだてひょう

2025. 10. 27

曜日	こんだてめい	ざ い り よ う め い						栄養量	た お べ う ち ね で
		主に体を作るもとになる		主に体の調子を整えるもとになる		主にエネルギーのもとになる		エネルギー (kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たん白質 (g)	
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。									
17月	わかめごはん(小)		わかめ			ごはん		618	果物
	かやくうどん	ぶたにく あぶらあげ	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ	うどん		25.0	いも類
	きんたいはくさいとささみのごまずあえ	とりささみ		にんじん こまつな	はくさい	さとう	ごま		
	みかん				みかん				
18火	ココアパン					パン、さとう、ココア	あぶら	681	乳製品
	ポークチャップ	ぶたにく		トマト	たまねぎ、ぶなしめじ にんにく、とうもろこし	さとう	あぶら	25.2	卵類
	ABCスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ じゃがいも			
19水	ごはん					ごはん		698	海藻類
	あきやさいのカレー	とりにく		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 まいたけ、れんこん	さつまいも	あぶら アレルゲンなしカ レールウ	21.2	種実類
	こまつなサラダ	まぐろみずに		こまつな	キャベツ、きゅうり レモンかじゅう	さとう	あぶら		
	はちみつレモンゼリー				レモンかじゅう	みずあめ はちみつ			
20木	ごはん					ごはん		630	果物
	かんこくふうにくじゃが	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	じゃがいも しらたき、さとう	ごまあぶら	24.8	きのこ類
	ひじきのサラダ	まぐろみずに	ひじき	こまつな	きゅうり		卵抜きマヨネーズ ごま		
21金	パン スライスチーズ		チーズ			パン		662	魚
	ミートソース	ぶたにく、ぎゅうにく とうふ			たまねぎ	パンこ、さとう	あぶら	29.7	いも類
	ビーフンスープ	ぶたにく		にんじん、ねぎ	たまねぎ、もやし ほししいたけ	ビーフン			
25火	パン					パン		612	豆製品
	ミートボールシチュー	(とりにく、ぶたにく)		にんじん ブロッコリー	たまねぎ、ぶなしめじ (たまねぎ)	じゃがいも (でんぷん、パンこ)	ビーフシチュー ルウ (あぶら)	23.2	海藻類
	マカロニサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり	マカロニ、さとう	卵抜きマヨネーズ ごま		
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水	ごはん					ごはん		654	肉
	いわしのうめに	いわし			ばいにく	さとう、でんぷん		29.0	果物
	いそかあえ		かつおぶし のり	こまつな	はくさい	さとう	ごま		
	おおひら	とりにく、なまあげ こうやどうふ		にんじん	ごぼう、れんこん ほししいたけ	さといも、こんにやく さとう	あぶら		
27木	ごはん					ごはん		730	野菜
	げんきのでるレバー	とりにく、とりレバー		にら		でんぷん、さとう	あぶら	27.3	種実類
28金	あいしょうじる	ベーコン、とうふ しろみそ	ぎゅうにゅう	にんじん、ねぎ	たまねぎ	さつまいも			
	パン(小)					パン		621	乳製品
	スパゲティナポリタン	ぶたにく ウインナー		にんじん ピーマン	たまねぎ	スパゲティ	あぶら	25.3	いも類
	ひじきのいろどりサラダ		ひじき	にんじん えだまめ	れんこん、きゅうり とうもろこし		卵抜きマヨネーズ ごま、ごまあぶら		

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。よくかまないで食べられない伝統的な食べ物が増え、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!



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液とよく混ぜ合うことで胃や腸での消化がよくなります。



よくかんで、ゆつ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、食べ過ぎを防ぎます。



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



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ことが報告されています。

五大栄養素について知ろう!

