



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。

12月前半

よていこんだてひょう

2025. 11. 26

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					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
児童の考えた献立…「しゃきしゃきれんこんすどり」は6年生の児童が夏休みの宿題で考えました。											
1	ごはん					ごはん		629	魚 きのこ類		
月	しやきしゃきれんこんすどり	とりにく		にんじん えだまめ	れんこん	こんにゃく、さとう でんぶん	あぶら	20.9			
	ペーコンいりみそしる	ペーコン、どうふ しろみそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ	さつまいも					
2	パン					パン		658	果物 種実類		
	さけのチーズフライ	さけ	チーズ			パン、ごむぎご でんぶん	あぶら	30.5			
火	まめツナサラダ	だいず まぐろみず		えだまめ こまつな	キャベツ、きゅうり		卵抜きマヨネーズ				
	コーンポタージュスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ、とうもろこし	じゃがいも	あぶら				
児童の考えた献立…「キムれんこんのいために」は6年生の児童が夏休みの宿題で考えました。											
3	ごはん					ごはん		652	海藻類 きのこ類		
水	こおりどうふのたまごとじ	こおりどうふ とりにく	たまご	にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも、さとう こんにゃく	あぶら	27.4			
	キムれんこんのいために	ぶたにく		にんじん、にら	れんこん はくさいキムチ		ごまあぶら、ごま				
4	ごはん					ごはん		646	乳製品		
	ポークハヤシライス	ぶたにく		にんじん ブロッコリー トマト	ににく、たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも、さとう	あぶら、ハヤシルウ	21.8	豆製品		
木	だいこんサラダ	まぐろみず		こまつな	だいこん	さとう	ごま 卵抜きマヨネーズ				
	みかん				みかん						
5	パン					パン		693	果物 野菜		
金	くろまめきなこクリーム	きなこ	にゅう			さとう	ごま、あぶら	27.5			
	とりとペンネのクリームに	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、グリンピース	ペンネ、じゃがいも	あぶら アレルゲンなし チュールウ				
	ひじきのマヨサラダ	まぐろみず だいず	ひじき	にんじん	キャベツ、きゅうり		ごま 卵抜きマヨネーズ				
8	ごはん	台湾米 台日共助が香る				ごはん		663	海藻類 種実類		
月	ぎょうざどんのぐ	ぶたにく、だいず		にら	しょうが、にんにく キャベツ	さとう、でんぶん	ごまあぶら	25.2			
	はるさめスープ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ、もやし	はるさめ					
	とうにゅうパンナコッタ(いちご)		とうにゅう		いちご りんご(加熱済み)	じゃがいも					
9	パン	マーシャルビーンズ	だっしゅん にゅう			パン		672	果物 卵類		
火	とりにくのトマトに	とりにく、だいず		にんじん、トマト	たまねぎ、ぶなしめじ	じゃがいも、さとう	あぶら	27.6			
	カラフルサラダ	まぐろみず		にんじん えだまめ こまつな	キャベツ、とうもろこし		卵抜きマヨネーズ				
10	パン					パン		678	海藻類 種実類		
	チリコンカン	ぶたにく、だいす ペーコン		にんじん ピーマン	たまねぎ、ににく	さとう	あぶら	30.3			
水	ラビオリスープ	ぶたにく ラビオリ(ぶたにく)		にんじん パセリ	たまねぎ、キャベツ (たまねぎ)	じゃがいも (こむぎこ、パンこ、 でんぶん)	あぶら				
	ソーフルヨーグルト		ヨーグルト								
岩国伝統野菜・山口県の郷土料理…岩国伝統野菜の赤大根、山口県の郷土料理のおおひらを提供します。											
11	ごはん					ごはん		656	魚 果物		
	たまごやき	たまご				さとう、でんぶん		26.4			
木	いわくにあかだいこんのサラダ	まぐろみず		こまつな	いわくにあかだいこん	さとう	ごま 卵抜きマヨネーズ				
	おおひら	とりにく、なまあげ こおりどうふ		にんじん	れんこん、ごぼう ほししいたけ	こんにゃく、さといも さとう	あぶら				

2年生が岩国赤大根を育てました

2年生が9月に植えた岩国赤大根を12月11日(木)の給食で提供します。

岩国赤大根は岩国の伝統野菜の一つです。

皮は鮮やかな赤色で内部は白色、辛みが

少ないのが特徴です。江戸時代から

岩国市錦見地区を中心に栽培されて

きました。収穫が楽しみですね。



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1日に6年2組Yさんの考えた「しゃきしゃきれんこんすどり」

6年4組Sさんの考えた「キムれんこんのいために」を提供します。

考えてくれた物に、少しだけアレンジを加えています。

どちらも地場産物で、今が旬のれんこんを使ってくれています。

給食には初めて出るメニューなのでとても楽しみですね☆



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。

12月後半

よていにんたてひょう

2025.11.26

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					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
12 金	ごはん 台湾米 台日共助が香る					ごはん		627 24.5	乳製品 いも類		
	キムチなべ	ぶたにく、とうふ むぎみそ、あかみそ		にんじん、にら	はくさい、はくさいキムチ えのきだけ	マロニー					
	ごまネーズサラダ			こまつな	キャベツ、とうもろこし	マカロニ、さとう	卵抜きマヨネーズ ごま				

まごわやさしい献立…ま(豆製品)ご(ごま)わ(海藻類)や(野菜)さ(魚)し(きのこ)い(いも)の食材が使われています。

月	ごはん					ごはん		612 24.7	卵類 果物
	いわしのみぞれに	いわし			だいこん	さとう、でんぶん			
	きりぼしだいこんのつけ	あぶらあげ	こんぶ	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	さとう			
火	とうふのみそしる	とうふ、あぶらあげ むぎみそ	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきだけ	じやがいも	ごま 卵抜きマヨネーズ	644 27.7	海藻類 いも類
	チーズパン		チーズ			パン			
	ミートボールのケチャップに	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、ぶなしめじ	マカロニ、さとう	あぶら		
水	れんこんサラダ	チキンハム			れんこん、きゅうり			733 27.9	乳製品 果物
	ごはん					ごはん			
	マーぼーどうふ	とうふ、ぶたにく あかみそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、しょうが にんにく	さとう、でんぶん	ごまあぶら		
木	あげぎょうざ(2c)	ぶたにく、とりにく だいす		にら	たまねぎ、キャベツ しょうが	さとう、でんぶん こむぎこ	あぶら	626 18.3	魚 海藻類
	ごはん					ごはん			
	ふゆやさいカレー	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	だいこん、はくさい にんにく、しょうが たまねぎ	じやがいも	アレルゲンなしカ レールウ あぶら		
金	フルーツポンチ				みかん、パインアップル	あきないだんご あまおうぜりー しらただんご		612 24.3	きのこ類 いも類
	パン(小)					パン			
	スパゲティミートソース	ぎゅうにく、ぶたにく		にんじん、トマト	たまねぎ、しょうが にんにく、グリンピース	スパゲティ	あぶら		
金	みかんいりサラダ				キャベツ、きゅうり みかん	さとう	あぶら		

冬至献立…1年で最も昼の時間が短い日です。無病息災を願ってかぼちゃやゆず湯に入る風習があります。

火	ごはん					ごはん		618 20.5	乳製品 種実類
	かぼちゃひきにくフライ	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ りんご	さとう、パンこ こむぎこ、でんぶん	あぶら		
	ゆづきちあえ	まぐろみず		こまつな	キャベツ ゆづきちかじゅう	さとう			
	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	じやがいも			

クリスマス献立…クリスマスにちなんでケーキを提供します。サラダのチーズもよく見てみてください☆

水	パン					パン		678 30.0	卵類 果物
	ABCボトフ	とりにく、ウインナー 		にんじん パセリ	たまねぎ、キャベツ ぶなしめじ	ABCマカロニ じやがいも			
	チーズサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし		卵抜きマヨネーズ		
	クリスマスケーキ(イチゴショコラ)		とうにゅう かんてん	いちご	さとう、こめこ でんぶん、ココア みずあめ	あぶら			



冬

至

12月22日は冬至です。冬至とは1年の中で最も昼の時間が短い夜の時間が長くなる日です。昔から冬至の日には無病息災を祈ってかぼちゃを食べる習慣や、ゆず湯に入る習慣があります。かぼちゃは夏の野菜ですが長期保存がきくため、冬を元気に乗り切ろうという目的があったといわれています。22日の献立は冬至にちなんで、かぼちゃとゆずを使用しています。

台湾米 台日共助が香る

台湾と日本よりよい関係づくりを目指して活動されている台湾の活動団体「インド太平洋戦略シンクタンク」と「台日産経友好促進会」様から、「台湾米 台日共助が香る」の寄贈がありました。昔から台湾と日本は友好関係にあります。台湾に渡った日本人が日本の稲作技術を伝えたといわれており、このお米は日本のお米に近い品質や味をしています。本校では、8日と12日に使用します。味わって頂きましょう。

にんじん

にんじんは秋～冬にかけてが旬ですが、南北に長い日本では北海道、千葉県、埼玉県などの産地をリレーして一年中食べることができます。どんな料理にもよく合いオレンジ色が料理をおいしそうに見せてくれるだけでなく、大切な栄養素を多く含んでいます。ほとんどの毎日給食に出てきます。特にオレンジ色の素でもあるカロテンは体の中でビタミンAに変わり、皮ふや粘膜を強くして抵抗力を高め、病気につかりにくくする、目の健康を守る、といった働きをしてくれます。

