



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。

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 ょ う め い						栄養量 エネルギー (kcal) たん白質 (g)	た あ べ 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			
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月	ごはん					ごはん		629	魚 きのこ類	
	しゃ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 でんぷん	あぶら	20.9		
	ベーコンいりみそしる	ベーコン、とうふ しろみそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ	さつまいも				
2月	パン					パン		658	果物 種実類	
	さけのチーズフライ	さけ	チーズ			パンこ、こむぎこ でんぷん	あぶら	30.5		
	まめツナサラダ	だいず まぐろみずに		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月	ごはん					ごはん		652	海藻類 きのこ類	
	こおりとうふのたまごとじ	こおりとうふ 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月	ごはん					ごはん		646	乳製品 豆製品	
	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	にんにく、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		
	だいこんサラダ	まぐろみずに		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月	パン					パン		693	果物 野菜	
	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、グリーンピース	ペンネ、じゃがいも	あぶら アレルゲンなしシ チュールウ			
6月	ひじきのマヨサラダ	まぐろみずに 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			
	ごはん	台湾米 台日共助が香る				ごはん		663	海藻類 種実類	
	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、でんぷん	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 じゃがいも					
7月	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)	さとう				
	パン マーシャルピーンズ		だっしふん にゅう			パン		672	果物 卵類	
	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		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			
8月	パン					パン		678	海藻類 種実類	
	チリコンカン	ぶたにく、だいず ベーコン		にんじん ピーマン	たまねぎ、にんにく	さとう	あぶら	30.3		
	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、 でんぷん)	あぶら			
9月	ソフールヨーグルト		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。									
	10月	ごはん					ごはん		656	魚 果物
たまごやき		たまご				さとう、でんぷん		26.4		
いわくにあかだいこんのサラダ		まぐろみずに		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 こおりとうふ		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。



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。



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	た お べ 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		エネルギー (kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たん白質 (g)	
12月金	ごはん キムチなべ ごまネーズサラダ	台湾米 台日共助が香る ぶたにく、とうふ むぎみそ、あかみそ		にんじん、にら こまつな	はくさい、はくさいキムチ えのきたけ キャベツ、とうもろこし	ごはん マロニー マカロニ、さとう	卵抜きマヨネーズ ごま	627 24.5	乳製品 いも類
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。									
15月火	ごはん いわしのみぞれに きりぼしだいこんのにつけ とうふのみそしる	いわし あぶらあげ とうふ、あぶらあげ むぎみそ	こんぶ わかめ	にんじん さやいんげん にんじん、ねぎ	だいこん きりぼしだいこん たまねぎ、えのきたけ	ごはん さとう、でんぷん さとう じゃがいも	ごま	612 24.7	卵類 果物
16月火	チーズパン ミートボールのケチャップに れんこんサラダ		チーズ	にんじん	たまねぎ、ぶなしめじ れんこん、きゅうり	パン マカロニ、さとう	あぶら ごま 卵抜きマヨネーズ	644 27.7	海藻類 いも類
17月水	ごはん マーボー豆腐 あげぎょうざ(2こ)	とうふ、ぶたにく あかみそ ぶたにく、とりにく だいたず		にんじん、ねぎ にら	たまねぎ、しょうが にんにく たまねぎ、キャベツ しょうが	ごはん さとう、でんぷん さとう、でんぷん こむぎこ	ごまあぶら あぶら	733 27.9	乳製品 果物
18月木	ごはん ふゆやさいカレー フルーツポンチ	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 みかん、パイナップル	ごはん じゃがいも アレルゲンなしカ レールウ あぶら		626 18.3	魚 海藻類
19月金	パン(小) スパゲティミートソース みかんいりサラダ	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、グリーンピース キャベツ、きゅうり みかん	パン スパゲティ さとう	あぶら あぶら	612 24.3	きのこ類 いも類
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。									
22月火	ごはん かぼちゃひきにくフライ ゆずきちあえ みそしる	ぶたにく まぐろみずに とうふ、あぶらあげ むぎみそ		かぼちゃ こまつな にんじん、ねぎ	たまねぎ りんご キャベツ ゆずきちかじゅう たまねぎ、だいこん	ごはん さとう、パンこ こむぎこ、でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	618 20.5	乳製品 種実類
クリスマス献立・・・クリスマスにちなんだケーキを提供します。サラダのチーズもよく見てください☆									
23月水	パン ABCポトフ チーズサラダ クリスマスケーキ(イチゴショコラ)	とりにく、ウインナー 	チーズ	にんじん パセリ にんじん	たまねぎ、キャベツ ぶなしめじ キャベツ、きゅうり とうもろこし いちご	パン ABCマカロニ じゃがいも	卵抜きマヨネーズ さとう、こめこ でんぷん、ココア みずあめ	678 30.0	卵類 果物



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く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だ、かぼちゃとゆずを使用しています。

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るので、ほとんど毎日給食に出ています。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、皮ふや粘まくを強くして抵抗力を高め、病気にかけにくくする、目の健康を守る、といった働きをしてくれます。



台湾米 台日共助が香る

台湾と日本の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。