



スクールランチ

岩国市立岩国小学校

3月前半

よていこんだてひょう

2024. 2. 29

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)	たべ てち 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				その他
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
金	パン ミートボールのケチャップに かいそうサラダ	ぶたにく、ミートボール まぐろみずに	牛乳 わかめ、あかどさか、まふのり	にんじん にんじん	たまねぎ、ぶなしめじ キャベツ、きゅうり	パン マカロニ、さとう さとう	あぶら ごまあぶら	ケチャップ、ウスターソース、しお、こしょう す、しょうゆ	586 26	魚 いも類
ひなまつり献立…桃の節句とも呼ばれ、女の子の健やかな成長を願う行事です。										
月	4 てまぎずし(ごはん) てまきのり ウインナー ツナサラダ すましじる ミニひなゼリー		牛乳 のり			ごはん たまねぎ、キャベツ、きゅうり たまねぎ、えのきたけ		すしず マヨネーズ しょうゆ、こしょう しょうゆ、しお、こんぶだし、かつおだし	606 23.2	果物 種実類
火	5 まるパン にこみハンバーグ ポイルキャベツ むぎとたっぷりやさいのスープ		牛乳			パン さとう キャベツ		ケチャップ、ウスターソース しょうゆ、こしょう コンソメ、しろワイン、しょうゆ、しお、こしょう	603 26.3	魚 乳製品
水	6 ごはん ぶたキムチ はるさめスープ はちみつレモンゼリー	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん、いら にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、はくさいキムチ、もやし たまねぎ、キャベツ、ほししいたけ	ごはん ごま、ごまあぶら		みりん、しょうゆ、しお コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	641 24.9	卵 海藻類
木	7 ごはん 県産ポークコロッケ そくせきづけ もずくスープ	ポークコロッケ(ぶたにく) とりにく、とうふ	牛乳		(たまねぎ) キャベツ、きゅうり	ごはん (じゃがいも、でんぶ、ばんこ)	あぶら	(しお、こしょう) しお コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	552 21.6	きのこ類 種実類
金	8 パン スープスパゲティ ほうれんそうのソテー	とりにく、えび ベーコン	牛乳	にんじん、パセリ	たまねぎ キャベツ、とうもろこし	パン スパゲティ、こむぎこ	バター	コンソメ、しろワイン、しお、こしょう しお、こしょう	627 27.5	海藻類 豆製品
月	11 セルフぶたどん (ごはん) だいこんサラダ	ぶたにく、とうふ まぐろみずに	牛乳	にんじん、ねぎ ほうれんそう	たまねぎ、ごぼう、ほししいたけ、しらたき	さとう ごはん	あぶら	さけ、みりん、しょうゆ しょうゆ	570 24.2	いも類 乳製品
6年生リザーブ給食…事前に選んだパンやケーキを食べましょう										
火	12 きなこパン わかめソテー ABCスープ おいわいいちごゼリー	卒業お祝い献立 しらすぼし ベーコン とうにゅう	牛乳	わかめ にんじん	キャベツ	パン、きなこ		しお みりん、しょうゆ、しお コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう おいわいいちごゼリー	604 209	卵 種実類
まごわやさしい献立…ま(豆)、ご(ごま)、わ(海藻)、や(やさい)、さ(魚)、し(きのこ)、い(いも)の食材が使われた献立となっています。										
水	13 ごはん いわしのうめに はくさいのいそべあえ みそしる	いわし とうふ、みそ	牛乳		ばいにく はくさい、もやし	ごはん さとう		みりん、しょうゆ しょうゆ にぼし	565 23.8	肉 乳製品

(都合により献立を変更することがあります。)

給食の時間をふりかえてみましょう！！

協力して給食の準備をすることができた

1人分の量をきれいに盛りつけた

バランスのよい食事のとり方がわかった

感謝の気持ちを持って食べることができた

地域の地場産物がわかった