



スクールランチ

岩国市立岩国小学校

3月後半

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 お べ ち 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		
地場産給食・・・岩国市や山口県など地元食材をたくさん使った献立となっています。									
木	14	ごはん チキンチキンれんこん とうふスープ	とりにく ぶたにく、とうふ	牛乳	えだまめ れんこん にんじん、こま つな たまねぎ、はくさい、きく らげ	ごはん	ごま コンソメ、しょうゆ、しお、 こしょう	642 24.8	魚 いも類
6年生最後の給食・・・岩国小学校のカレーのルウは、小麦粉とバターとカレー粉で手作りしています！味わっていただきましょう！									
金	15	ナン ビーンズカレー ひじきとツナのサラダ 県産みかんゼリー	とりにく、ひよこま め、しろはなまめ ペースト まぐろみず、だい ず	牛乳	にんじん たまねぎ、にんにく、グリ ンピース、おろしりんご キャベツ、きゅうり	ナン じゃがいも、こむぎ こ バター、あぶら カレーこ、コンソメ、ケ チャップ、ウスターソー ス、しお、こしょう しょうゆ	584 26.5	きのこ類 果物	
月	18	ごはん まめツナそばろ とんじる	だいず、まぐろみず に ぶたにく、とうふ、みそ	牛乳	にんじん、えだ まめ しょうが にんじん、ねぎ だいこん、ごぼう、こん にやく、ほししいたけ	ごはん さとう じゃがいも	591 26.1	海藻類 種実類	
火	19	卒業証書授与式							
木	21	ごはん マーボー豆腐 コールスローサラダ	ぶたにく、とうふ、み そ にんじん、ねぎ	牛乳	たまねぎ、ほししいた け、たけのこ、しょうが、 にんにく キャベツ、とうもろこし	ごはん さとう、でんぶん ごまあぶら あぶら、マヨネー ズ	616 26.3	魚 いも類	
金	22	パン はくさいのクリームに ブロッコリーのサラダ	とりにく、しろはなま めペースト とりささみ	牛乳	にんじん、こま つな たまねぎ、はくさい、ぶ なしめじ、グリーンピース キャベツ	パン じゃがいも、こむぎ こ バター さとう あぶら	559 24.7	海藻類 種実類	
月	25	ごはん とりにくのレモンふうみ だいこんのみそしる おのちやムース	とりにく とうふ、あぶらあげ、 みそ わかめ	牛乳	にんじん、ねぎ たまねぎ、だいこん	ごはん でんぶん、こむぎ こ、さとう みりん、しょうゆ にぼし おのちやムース	696 24.2	きのこ類 種実類	

(都合により献立を変更することがあります。)

春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう？

● 1日を元気にスタートできる

体温が上がり、体が目覚めます。

● 集中力がアップする

脳にエネルギーが行きわたり、やる気も出てきます。

● うんちが出やすくなる

腸が刺激され、はたらきがよくなります。

● 生活リズムが整う

決まった時間の食事が生活によりリズムを作ります。



ひな祭りの行事食

ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは、赤(桃色)、白、緑のもちを重ねたものです。草もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかぴたりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。



6年生、ご卒業おめでとうございます。

これまでの給食で思い出に残っている物がありますか？
みなさんの食べたものが、みなさんの心や体を作っています。
ひととの出会いを大切に、食べ物との出会いを大切に、
中学校でもぐんぐん成長して下さいね。

新しい学年、学校でよいスタートが切れるよう、春休み中もいつものおりの「早起き」「朝ご飯」そして「早寝」を心がけて過ごして下さい。

