



# スクールランチ

岩国市立岩国小学校

6月前半

よていこんだてひょう

2024. 5. 30

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 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			

郷土料理献立…兵庫県 「ぼち汁」そうめんを作るときにでる切りおとしを「ぼち」という。三味線のぼちに似た形からこの名がついた。

3月	ごはん きびなごフライ ほうれんそうののりごまあえ ぼちじる		牛乳				ごはん でんぶん さとう そうめん			601 20.8	豆類 乳製品 野菜
----	---	--	----	--	--	--	----------------------------	--	--	-------------	-----------------

4日～10日まで歯と口の健康週間・・・かみごたえのある食材や料理を取り入れています。一口30回を目標にたべましょう。

4日	パン ポークビーンズ かみかみサラダ オレンジ		牛乳				パン じゃがいも さとう			594 26.8	魚 野菜 乳製品
----	----------------------------------	--	----	--	--	--	--------------------	--	--	-------------	----------------

5日	ごはん いわしのうめに きりぼしだいこんのあまずあえ なすのみそしる		牛乳				ごはん さとう さとう			606 25.9	卵 いも類 野菜
----	---	--	----	--	--	--	-------------------	--	--	-------------	----------------

6日	ごはん ひじきのごもくに たくあんあえ バナナ		牛乳				ごはん じゃがいも、さとう、 こんにやく さとう			585 21.2	魚 野菜 乳製品
----	----------------------------------	--	----	--	--	--	-----------------------------------	--	--	-------------	----------------

7日	パン とりとマカロニのクリームに ごぼうサラダ		牛乳				パン ごむぎこ、マカロニ あぶら、バター			603 26.2	肉 野菜 きのこ類
----	-------------------------------	--	----	--	--	--	----------------------------	--	--	-------------	-----------------

地産産給食週間10日～14日・・・岩国市、山口県産の食材を多く取り入れて、給食を作ります。

10日	ゆかりごはん にくうどん ツナサラダ		牛乳				ごはん うどん、さとう			600 23.4	魚 野菜 乳製品
-----	--------------------------	--	----	--	--	--	----------------	--	--	-------------	----------------

11日	まるパン チキンカツ ボイルキャベツ たまごときくらげのスープ		牛乳				パン、パンこ、でん ぶん キャベツ きくらげ、はくさい			571 25.5	魚 いも類 野菜
-----	---------------------------------------	--	----	--	--	--	--------------------------------------	--	--	-------------	----------------

12日	ごはん おやこに ゆかりあえ かりぼりにぼし		牛乳				ごはん さとう、じゃがいも さとう			643 27.9	卵 きのこ類 野菜
-----	---------------------------------	--	----	--	--	--	-------------------------	--	--	-------------	-----------------

13日	ごはん ぶたにくのしょうがやき あじのだんごじる		牛乳				ごはん さとう			571 25.5	卵 海藻 いも類
-----	--------------------------------	--	----	--	--	--	------------	--	--	-------------	----------------

14日	パン けんさんシチュー こまつなサラダ おのちやムース		牛乳				パン じゃがいも、ごむぎこ さとう			643 27.9	魚 野菜 海藻
-----	--------------------------------------	--	----	--	--	--	-------------------------	--	--	-------------	---------------

梅雨の季節は、高温多湿の中、日頃以上に衛生管理に気をつけ、おいしい給食作りに励んでいます。しっかり食べて元気に過ごしてほしいです。さて、6月は食育月間です。普段の食生活を振り返ってみてはいかがでしょうか。家庭は食育の体験学習の場として最適です！始められることから少しずつ実践していきましょう。

かぞくみんなで食卓をかこむ

朝ごはんを食べる習慣をつける

行事食や郷土料理を取り入れる

減塩を心がける

さまざまな味を経験させる

一緒に食事の支度をする

家庭菜園など農業を体験する機会をつくる

★だしクイズ

①こんぶ  
②こんぶとかつおぶし  
③にぼし

岩国小では、だしクイズを行います！どのだしを使っているか、わかるかな？

県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。