





岩国市立岩国小学校

		<u>6月前半</u>		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	たおってち
		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		その他		
20		1群	2群	3群	4群	5群	6群		(g)	"
		t」そうめんをf 「	ı	こでる切りる 	<mark>おとしを「ばち」</mark> 「		いばちに似た 	形からこの名 	がつい	T
3	ごはん 📐		牛乳			ごはん			601	豆類
	きびなごフライ	きびなご)エニ ム) フニ	ļ	でんぷん	あぶら			乳製
月	ほうれんそうののりごまあえ 🖤		のり	ほうれんそう、 にんじん	はくさい	さとう	ごま	しょうゆ	20.8	野菜
	<u>ばちじる</u>	あぶらあげ			たまねぎ、ほししいた け、えのきたけ	そうめん		こんぶ、かつおぶじ、しょ うゆ、しお		
	日~10日まで歯と口の健康は	<u> </u>	たえのあ	る食材や料	理を取り入れて		0回を目標に	たべましょう)	Т
4	パン (30) (9)		牛乳) ~) 18)		パン		ケチャップ・ウスターソー	594	魚
	ポークビーンズ	だいず、ぶたにく		にんじん、 グリンピース	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	ス、あかワイン、しお、こ L rう		野菜
火	かみかみサラダ		しらすぼし		だいこん、きゅうり、 とうもろこし	さとう	アーモンド、あぶ ら	す、しょうゆ、しお、こしょ う	26.8	乳製品
	オレンジ				オレンジ					
5	ごはん いわしのうめに 類		牛乳			ごはん			606	函
	いわしのうめに	いわし				さとう		しそちゅうしゅつえき、しょう ゆ、みりん、ばいにく、しお		いも类
	きりぼしだいこんのあまずあえ		しらすぼし	にんじん、こま つな	きりぼしだいこん	さとう	ごま	しょうゆ、しお、す	25.9	野菜
水	なすのみそしる	あぶらあげ、とうふ、 むぎみそ		にんじん	なす、たまねぎ、えのき たけ			にぼし		
	ごはん		牛乳		. =	ごはん			585	魚
6	ひじきのごもくに	だいず、とりにく、な まあげ	ひじき	にんじん、さや いんげん		じゃがいも、さとう、 こんにゃく	あぶら	しょうゆ、さけ		野菜
	たくあんあえ			こまつな	だいこんづけ、もやし	さとう	ごまあぶら、ごま	しょうゆ	21.2	乳製
木	バナナ				バナナ			•••••		
7	パン 3年生社会見学		牛乳			パン			603	肉
	とりとマカロニのクリームに	とりにく	牛乳	にんじん、ほう れんそう	たまねぎ、ぶなしめじ	こむぎこ、マカロニ	あぶら、バター	しお、こしょう、コンソメ		野菜
金	ごぼうサラダ	ささみ		にんじん	ごぼう、きゅうり、とうもろ		ごま、マヨネーズ	しょうゆ	26.2	きのこ
	場産給食週間10日~14日	<u> </u>	山口県産		SC取り入れて、	給食を作ります			20.2	
	ゆかりごはん		牛乳		100	ごはん		ゆかり	600	魚
	にくうどん	ぶたにく、かまぼこ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、ほししいたけ	うどん、さとう		こんぶ、かつおぶし、しょ うゆ、しお、さけ	000	野菜
月	ツナサラダ	まぐろみずに			キャベツ、きゅうり、とうも		ごま、マヨネーズ	しょうゆ	23.4	乳製
11	まるパン チキンカツ	とりにく	牛乳		SCL	パン、パンこ、でん	あぶら	しお		魚
	-				キャベツ	ぷん			571	いも类
ık	ボイルキャベツ たまごときくらげのスープ	たまご、ベーコン		ほうれんそう、	きくらげ、はくさい			コンソメ、しょうゆ、しお、	05.5	野菜
19	ごはん	7282	牛乳	にんじん	100000000000000000000000000000000000000	ごはん		こしょう	25.5	卵
14	+>.\$>!>	とりにく、たまご、こう	1 74	さやいんげん、	たまねぎ、ほししいたけ	さとう、じゃがいも	あぶら	しょうゆ、さけ、しお	643	きのこ
7k	ゆかりあえ	やどうふ		にんじん	キャベツ、きゅうり	627, 042,416	00000	ゆかり、しお		野菜
小	······································	2. 5 los slo 5			14 7° \2 \ C \ \ C \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	<u> ۲۱.۶</u>	~~ + ×>		27.9	11 木
1.0	かりぽりにぼし	かえりいりこ	11.5			さとう	ごま、あぶら	しょうゆ		de
13	ごはん	>0.b) = 3	牛乳	<u> </u>	たまねぎ、キャベツ、とう	ごはん	د × × ×		571	卵
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく		にんじん、こま	もろこし、しょうが しょうが、だいこん、ほし	さとう	あぶら	しょうゆ、さけ こんぶ、かつおぶし、しょ	25.5	海藻
	あじのだんごじる	あじだんご、とうふ		つな	しいたけ			うゆ、しお	20.0	いも舞
14	パン 5年生社会見学		牛乳	ルス・カー・フェニ	<u> </u>	パン		<u> </u>	643	魚
	けんさんシチュー こまつなサラダ	とりにく、だいず゛゛	牛乳	ほうれんそう、 にんじん	たまねぎ	じゃがいも、こむぎこ	. バター	コンソメ、しお、こしょう		野菜
金		まぐろみずに	ļ	こまつな	キャベツ、きゅうり、レモ ンかじゅう	さとう	あぶら	す、しょうゆ、しお、こしょ う	27.9	海藻
	おのちゃムース					おのちゃムース				

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

