



# スクールランチ

岩国市立岩国小学校

6月後半

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…京都府 「衣笠井」甘辛く炊いた揚げと青ねぎを卵でとし、ごはんのにのせた丼物。京都市北区の衣笠山にちなんでいる。										
17	きぬがさどん (ごはん)	たまご、とりにく	牛乳	にんじん、ねぎ	たまねぎ、しろねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ、みりん、さけ	601	魚
月	キムチサラダ	あぶらあげ			ほしいたけ	ごはん				乳製品
		チキンハム			はくさいキムチ、もやし、きゅうり	はるさめ、さとう	ごまあぶら	しょうゆ、す	24.3	果物
18	はちみつパン		牛乳			パン			665	魚
火	はるまき	ぶたにく			にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、しいたけ	はるさめ、でんぷん	あぶら	しお		豆製品
	かいそうサラダ	わかめ、とさかのり、くきわかめ			キャベツ、きゅうり、とうもろこし	さとう	ごま、ごまあぶら	しょうゆ、す、しお、こしょう	21.6	果物
	むぎとやさいたっぷりスープ	とりにく		ほうれんそう、にんじん	たまねぎ	おしむぎ、じゃがいも	あぶら	しろワイン、コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう		
19	ごはん		牛乳			ごはん			593	魚
水	じゃがいものそぼろに	とりにく、だいず、なまあげ		グリーンピース、にんじん	しょうが、たまねぎ	じゃがいも、さとう、でんぷん	あぶら	しょうゆ、みりん、しお		野菜
	いかのガーリックいため	いか		こまつな	キャベツ、とうもろこし、にんにく		あぶら	しょうゆ、しお、こしょう	24.4	海藻
20	ごはん		牛乳			ごはん			607	卵
木	まめツナそぼろ	だいず、まぐろみずに		にんじん、えだまめ	しょうが	さとう		しょうゆ、さけ		乳製品
	いもちじる	とうふ、あぶらあげ、むぎみそ		にんじん、ほうれんそう	だいこん、ごぼう	いもち		にぼし	23.7	きのこ類
21	パン		牛乳			パン			610	魚
金	ビーフシチュー	ぎゅうにく		にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、しめじ	じゃがいも、こむぎこ	あぶら、バター	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、しお、こしょう、あかワイン	23.6	乳製品
	フルーツポンチ				みかんかん、パインかん、おうとうかん、みかんジュース	あまおうゼリー				海藻
24	<b>振替休日</b>									
25	ナン		牛乳			ナン			609	魚
火	ビーンズカレー	とりにく、ひよこまめ、しろはなまめ		にんじん、グリーンピース	たまねぎ、にんにく、すりおろしりんご	じゃがいも、こむぎこ	バター、あぶら	チキンスープ、カレーこ、ケチャップ、ウスターソース、しお、こしょう		野菜
	えだまめとひじきのサラダ	まぐろみずに	ひじき	えだまめ	きゅうり、とうもろこし		ごま、マヨネーズ、ごまあぶら	しょうゆ	30.4	海藻
26	ごはん		牛乳			ごはん			645	卵
水	マーボー豆腐	とうふ、ぶたにく、あかみそ		にんじん、にら	たまねぎ、ほしいたけ、たけのこ、しょうが、にんにく	さとう、でんぷん	ごまあぶら	トウバンジャン、しょうゆ、さけ		野菜
	ちゅうかサラダ	ささみ		にんじん	キャベツ、とうもろこし、きゅうり	はるさめ、さとう	ごまあぶら、ごま	す、しょうゆ、しお	27.8	果物
27	ごはん	<b>4年生社会見学</b>	牛乳			ごはん			640	肉
木	さばのわふうカレーに	さば				さとう、でんぷん		しょうゆ、みりん、カレーこ		海藻
	ちくわとだいこんのすのもの	ちくわ		こまつな、にんじん	だいこん	さとう		す、しょうゆ、しお	23.9	いも類
	まごわやさしいじる	とうふ、はんぺん、むぎみそ	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ	じゃがいも	すりごま	にぼし		
28	きなこパン	きなこ	牛乳			パン、あぶら、さとう		しお	632	魚
金	モリモリにらいため	ぶたにく		にら	キャベツ、しょうが	あぶら、さとう	ごま	しょうゆ、しお		乳製品
	ABCスープ	ベーコン		にんじん、パセリ	たまねぎ	ABCマカロニ、じゃがいも		コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	26.7	きのこ類

(都合により献立を変更することがあります。)

## \* 歯と口の健康週間 6月4日~7日 \*



### 歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

### だ液の働き



<p>食べかすを落とす</p>	<p>消化を助ける</p>	<p>味を感じる</p>
<p>よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ!</p>	<p>菌の増殖を抑える</p>	<p>歯の表面を修復する</p>