



スクールランチ

岩国市立岩国小学校

7月後半

よていこんだてひょう

2024. 6. 27

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	
		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			
8	ごはん ホイコーロー うおそうめんじる パリッシュ	ぶたにく、あかみそ うおそうめん、かまぼこ、とうふ、あぶらあげ かたくちいわし	牛乳	ピーマン にんじん、ねぎ	たまねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが たまねぎ、えのきたけ	ごはん さとう	ごまあぶら しょうゆ、さけ こんぶ、かつおぶし、しょうゆ みずあめ、さとう しお	583 26.1	魚 乳製品 いも類	
9	まるパン ホキフライ ボイルキャベツ ラビオリスープ	タルタルソース ホキ (ぶたにく)ベーコン	牛乳		キャベツ (たまねぎ)きくらげ、たまねぎ、とうもろこし	パン パンこ、こむぎこ、こめこ (こむぎこ、パンこ)	ノンエッグタルタルソース あぶら しお、こしょう コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	638 26.3	卵 乳製品 果物	
沖縄献立・・・沖縄県にちなんだ料理が登場しています。給食時間にテレビ放送があります。										
10	ごはん ゴーヤチャンプルー おきなわそばじる れいとうパイ	ぶたにく、とうふ、かつおぶし やきぶた、かまぼこ	牛乳	にんじん にんじん、ねぎ	たまねぎ、にがうり きくらげ、たまねぎ	ごはん ごまあぶら おきなわそば、さとう	しょうゆ、しお、さけ かつおぶし、こんぶ、ちゅうかだし、さけ、しょうゆ、しお	589 23.4	卵 野菜 まめ類	
11	ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ	とうふ、ぶたにく、だいずミート、あかみそ ささみ	牛乳	にんじん、にら にんじん	たまねぎ、ほしいたけ、たけのこ、しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり	ごはん でんぷん、さとう はるさめ、さとう	ごまあぶら さけ、トウバンジャン、しょうゆ ごまあぶら、ごます、しょうゆ、しお	635 27.3	魚 海藻 野菜	
12	パン ミートボールのケチャップに わかめソテー すいか	とりにく、ぶたにく	牛乳	にんじん、ピーマン わかめ、しらすぼし	たまねぎ、マッシュルーム キャベツ	パン マカロニ、さとう あぶら あぶら、ごま	ケチャップ、ウスターソース、しお、こしょう しょうゆ、みりん、しお	623 26.2	魚 野菜 乳製品	
フランス料理献立・・・今年はパリオリンピックが開催されます。フランスにちなんだ料理を食べて応援しましょう。										
16	パン チキンラタトゥイユ キャロットラペ ジョア マスカットあじ	とりにく	牛乳 (れんにゅう)	トマト、ピーマン、かぼちゃ にんじん	たまねぎ、なす、エリンギ、にんにく あまなつみかん	パン、パテチョコレート さとう	しょうゆ、しお、こしょう、コンソメ、しるワイン レモンかじゅう、しお、こしょう	615 26.8	まめ類 海藻 いも類	
17	ごはん げんきのでるレバー きりぼしだいこんのみそしる	とりにく、とりレバーからあげ とうふ、あぶらあげ、むぎみそ	牛乳	にら ねぎ、にんじん	きりぼしだいこん、たまねぎ	ごはん でんぷん、さとう あぶら、ごま	しょうゆ、トウバンジャン、さけ にぼし	677 28.7	卵 乳製品 野菜	
18	ハヤシライス (ごはん) ひじきとツナのサラダ	ぎゅうにく まぐろみずに	牛乳	にんじん ブロッコリー、トマト ごまつな	たまねぎ、にんにく ぶなしめじ とうもろこし、キャベツ	ごはん じゃがいも、さとう さとう	ケチャップ、トマトピューレ、ハヤシルウ しょうゆ、す、しお	589 21.9	魚 野菜 まめ類	

夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。



食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？野菜の栽培、観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて



挑戦してみましょう！取り組んだあとは、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめてみるといいですね。長い休みだからこそ、有意義に過ごしてくださいね。

