



スクールランチ

9月後半

よていこんだてひょう

岩国市立岩国小学校

2024. 8. 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		
		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				
お月見献立・・・この時期に見られる中秋の名月は1年で1番月がきれいに見えるといわれています。2024年は9月17日です。											
18	わかめごはん あきやさいのもの ゆずきちあえ おつきみだいふく		牛乳、わかめ	にんじん、さや いんげん	れんこん、ごぼう、ぶなしめじ	ごはん	さといも、さとう	あぶら	しょうゆ、さけ、みりん、しお	637	魚 豆製品 種実類
地場産給食・・・地元の食材をたくさん使って作っています。山口県ではシャリシャリとした食感とほんのり甘い果汁の秋芳梨が有名です。											
19	ごはん チキンチキンれんこん とうふじる なし		牛乳	えだまめ	れんこん	ごはん	でんぷん、さとう	あぶら	しょうゆ、みりん	656	魚 野菜 乳製品
減塩献立・・・粒マスタードやカレー粉を使って、減塩の工夫をしています。											
20	パン ぶたにくのマスタードいため やさいのカレースープに		牛乳	にんじん、ピーマン	キャベツ、ぶなしめじ	パン	でんぷん、さとう	あぶら	つぶマスタード、しょうゆ	557	魚 海藻類
24	パン ポークビーンズ ひじきとハムのサラダ とうにゅうパンナコッタいちご		牛乳	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	パン	じゃがいも	あぶら	ケチャップ、ウスターソース、あかつい、しお、こしょう	616	卵 野菜 種実類
郷土料理献立・・・長野県 おぶっこはいろいろな季節の具材を「ぶっこむ」ことから「おぶっこみ」→「おぶっこ」と呼ばれるようになりました。											
25	ごはん さんまのかんろに キャベツのゆかりあえ おぶっこ		牛乳		キャベツ、きゅうり	ごはん	さとう、でんぷん		しょうゆ、みりん、しお	653	肉 海藻類 果物
26	ちゅうかどん (ごはん) あげぎょうざ		牛乳	にんじん、 チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ、 ほししいたけ、きくらげ	ごはん	さとう、でんぷん	ごまあぶら	しょうゆ、しお、こしょう	667	魚 いも類
27	パン かぼちゃのクリームに ごぼうサラダ	5年生自然教室	牛乳	かぼちゃ、にんじん	たまねぎ、ぶなしめじ、しろはな まめ、グリーンピース	パン	こむぎこ	バター	コンソメ、しお、こしょう	586	魚 いも類
郷土料理献立・・・山口県 大平は、汁気の多い煮物です。直径50cmほどの平たいお椀に20～30人分入れ取り分けながら食べられていました。											
30	ごはん なっとうみそ おおひら	5年生振替休日	牛乳	ねぎ	ごぼう、れんこん、ほし しいたけ	ごはん	さとう		しょうゆ、さけ、みりん	623	卵 野菜
月				にんじん、さや いんげん	ごぼう、れんこん、ほし しいたけ	さといも、さとう	あぶら		しょうゆ、みりん、しお、か つおぶし	26.4	種実類

(都合により献立を変更することがあります。)

見直そう！夏休み明けの生活習慣

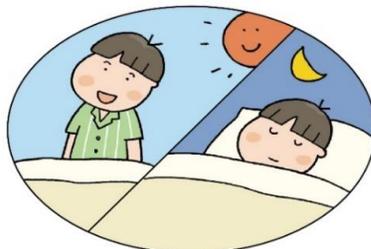
きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわかないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりととりましょう。



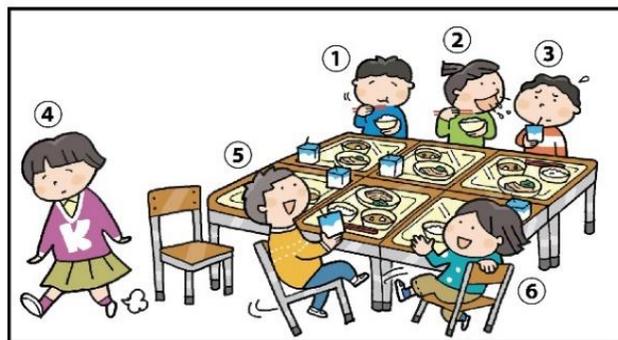
早起き、早寝をしていますか？

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をすることも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。



クイズ マナー違反はだーれだ

下の絵の中にマナー違反が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



⑨、⑤、④、②、①、③の順で