



# スクールランチ

岩国市立岩国小学校

12月前半

よていこんだてひょう

2024. 11. 28

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)	たべうちで	
		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			
2	ごはん		牛乳			ごはん		615	肉	
	ツナそぼろ	まぐろみずに、たまご			しょうが	さとう	しょうゆ、さけ、しお		海藻	
月	おじゃがもちじる	とうふ、あぶらあげ、むぎみそ		にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう	おじゃがもち	にぼしだし	24.9	野菜	
	みかん				みかん					
3	パン		牛乳			パン		557	魚	
	ポークビーンズ	だいず、ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		野菜	
火	ブロッコリーサラダ	チキンハム		ブロッコリー	キャベツ	さとう	あぶら	25.8	きのこ類	
4	ごはん		牛乳			ごはん		620	魚	
	マーボードウフ	とうふ、ぶたミンチ、あかみそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、しょうが、にんにく、	さとう、かたくりこ	ごまあぶら		野菜	
水	ちゅうかサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり	はるさめ、さとう	ごま、ごまあぶら	23.7	いも類	
5	ごはん		牛乳			ごはん		664	肉	
	さばのたつたあげ	さば				かたくりこ、さとう	あぶら		野菜	
木	ごまあえ			ほうれんそう、にんじん	もやし	さとう	ごま	24.4	果物	
	あいしょうじる	ベーコン、とうふ、しろみそ	牛乳	にんじん、ねぎ	たまねぎ	さつまいも	にぼしだし			
6	パン		牛乳			パン		562	魚	
	ポパイオムレツ	たまご		ほうれんそう		さとう			海藻	
金	ミネストローネ	ベーコン		にんじん、かぼちゃ、トマト	たまねぎ、キャベツ	じゃがいも、マカロニ	チキンスープ、コンソメ、しお、こしょう	17.8	野菜	
	いちごジャム				いちご	みずあめ、さとう				
9	ごはん		牛乳			ごはん		568	卵	
	じゃがいものそぼろに	とりミンチ なまあげ		にんじん、さやいんげん	たまねぎ、しょうが	じゃがいも、こんにゃく、さとう	あぶら		野菜	
月	ツナとやさいのごまあえ	まぐろみずに		こまつな	はくさい、もやし	さとう	ごま	23.2	乳製品	
10	小パン		牛乳			パン		632	魚	
	スパゲティナポリタン	ぶたにく、ベーコン		にんじん、ピーマン	たまねぎ	スパゲティ	あぶら		野菜	
火	レモンあえ				キャベツ、きゅうり、マイヤーレモン	さとう	しお	25.5	いも類	
	りんご				りんご					
11	ごはん		牛乳			ごはん		580	卵	
	いわしのみぞれに	いわし			だいこん	さとう			野菜	
水	そくせきづけ		くきわかめ		キャベツ、きゅうり		しお	23.3	果物	
	みそしる	とうふ、あぶらあげ、むぎみそ	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ	じゃがいも	にぼしだし			

(都合により献立を変更することがあります。)

## 寒さに負けない生活でかせ予防

かせを予防するためには、病原体にまけない抵抗力を養い、体力をつけましょう。そのためには、栄養バランスのよい食事をきちんととること、早寝早起きを心がけて睡眠を十分にとること、そして、適度な運動で体を動かすことが大切です。

また、外から帰ってきた時や、食事の前などに石けんを使ってしっかり手洗いをしましょう。

## ノロウイルスにならないよう かせやインフルエンザにならないよう

### きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!