



スクールランチ

岩国市立岩国小学校

12月後半 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 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			
12	ごはん		牛乳			ごはん		607	魚	
木	けんちょう	とうふ、とりこく、あぶらあげ		にんじん、ねぎ	だいこん、はくさい	さとう	あぶら	24.1	野菜 いも類	
	れんこんサラダ	チキンハム			れんこん、きゅうり		マヨネーズ、ごま			
	のりつくだに									
13	こくとうパン		牛乳			こくとうパン		601	魚	
金	ポトフ	とりこく、チキンウインナー		にんじん	たまねぎ、キャベツ、しめじ	じゃがいも		25.4	野菜 豆製品	
	ひじきのマリネ	チキンハム	ひじき		きゅうり、だいこん	さとう	あぶら			
							コンソメ、しお、こしょう			
16	ごはん		牛乳			ごはん		659	魚	
月	チキンチキンれんこん	とりこく			れんこん、えだまめ	かたくり、さとう	あぶら	25.8	卵 果物	
	ぶたじる	ぶたにく、とうふ、むぎみそ		にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう	さつまいも、こんにやく				
							にぼしだし			
17	パン		牛乳			パン		593	魚	
火	ミートボールシチュー	ミートボール(とりこく・ぶたにく)	牛乳	にんじん、パセリ	たまねぎ、とうもろこし	じゃがいも	あぶら	22	野菜 海藻	
	フレンチサラダ	チキンハム			キャベツ、きゅうり、みかん	さとう	あぶら			
							す、しお、こしょう			
クリスマス献立 少し早いのですが、クリスマスにちなんで、チキンカレーとクリスマスケーキを出します。										
18	ごはん		牛乳			ごはん		676	魚	
水	チキンカレー	とりこく		にんじん、トマト	たまねぎ、アップルソース、にんにく、しょうが	じゃがいも	あぶら	24	野菜 豆製品	
	やさいのごまドレッシング		しらすぼし	ほうれんそう	キャベツ、とうもろこし	さとう	ごま、あぶら			
	クリスマスケーキ	とうにゅう			いちご	こめこ、さとう				
2年生が育てた岩国赤大根を使って、酢の物を作ります。										
19	ごはん		牛乳			ごはん		604	魚	
木	にくじゃが	ぎゅうにく、なまあげ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも、しらたき、さとう	あぶら	21.9	野菜 海藻	
	いわくにあかだいこんのすのもの		しらすぼし	にんじん	いわくにあかだいこん、きゅうり	さとう	ごま			
							しょうゆ、す、しお			
冬至献立 冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと言われています。										
20	パン		牛乳			パン		682	魚	
金	かぼちゃひきにくコロッケ	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	さとう、でんぷん、パンこ	あぶら、ラード	19.7	豆製品 海藻	
	ABCスープ	ベーコン		にんじん、パセリ	たまねぎ	じゃがいも、マカロニ	コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう			
	はちみつゆずゼリー				ゆず	はちみつ、さとう、こなあめ				
23	ごはん		牛乳			ごはん		686	魚	
月	ハヤシシチュー	ぎゅうにく		にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく	じゃがいも、さとう	あぶら	20.7	野菜 豆製品	
	フルーツポンチ				みかん、パインアップル、もも、みかんジュース	しらたまだんご				
							ハヤシルウ、しお、こしょう、あかワイン、トマトピューレ、ケチャップ			

(都合により献立を変更することがあります。)

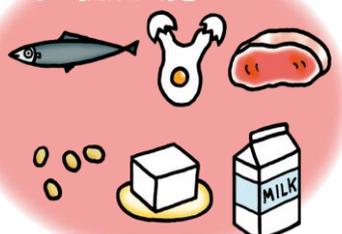
えいよう かんが しょくじ
栄養バランスを考えた食事
 さむ ま からだ
寒さに負けない体をつくらう!

じょうぶ からだ す
 丈夫な体をつくるためには好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるものになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

やさいくだもの
 野菜や果物でかぜに
 負けない抵抗力を
 つけよう!
 (ビタミンA,C)



おかずをしっかり食べて体力をつけよう!(たんぱく質)



ほかほか、体を温めよう!(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。ただしとりすぎには注意しましょう。