



スクールランチ

岩国市立岩国小学校

2月後半

よていこんだてひょう

2025. 1. 31

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)	たべうてひで
		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			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
木	ごはん		牛乳			ごはん		594	魚 果物
	かんこくふうにくじゃが	ぶたにく、さつまあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ、にんにく	じゃがいも、さとう こんにやく	ごまあぶら、ごま	しょうゆ、トウバンジャン、 やきにくのたれ、さけ	
	かいそうサラダ		かいそう		キャベツ、きゅうり とうもろこし	さとう	ごまあぶら	しょうゆ、す、しお、こしょう	
金	パン		牛乳			パン		632	乳製品 野菜類
	スパゲティミートソース	ぎゅうにく、ぶたにく		にんじん	たまねぎ、しょうが にんにく	スパゲティ	あぶら	ケチャップ、こしょう トマトピューレ ウスターソース、 あかワイン、しお	
	フルーツポンチ				みかん、パイナップル もも、ミカンジュース	カクテルゼリー		24	
火	パン		牛乳			パン		606	海藻類 豆類
	とりとマカロニのクリームに	とりにく	牛乳	にんじん、パセリ	たまねぎ、とうもろこし	マカロニ	シチュールウ あぶら	しお、こしょう、しるワイン	
	ブロッコリーのサラダ	チキンハム		ブロッコリー	キャベツ	じゃがいも、さとう	あぶら	す、しお、こしょう	
水	ごはん		牛乳			ごはん		622	魚 乳製品
	こおりどうふのたまごとし	とりにく、たまご こおりどうふ		にんじん、さや いんげん	たまねぎ	じゃがいも、こんにやく、さとう	あぶら	しょうゆ、さけ、みりん	
	ほうれんそうのソテー	ベーコン		ほうれんそう	キャベツ、とうもろこし		あぶら	しお、こしょう	
木	ごはん		牛乳			ごはん		615	果物 きのこ類
	ハヤシチュー	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、ハヤシルウ	トマトピューレ、ケチャップ しお、こしょう、あかワイン	
	ごまじゃこサラダ		しらすぼし	ほうれんそう にんじん	キャベツ、ともろこし	さとう	ごま、ごまあぶら	しょうゆ	
金	こくとうパン		牛乳			こくとうパン		630	卵類 海藻類
	いわしのアングレーズ	いわし				さとう、ばんこ	あぶら	ウスターソース	
	キャベツとにくだんごのスープ	にくだんご (とりにく、ぶたにく)		にんじん	キャベツ、チンゲンサイ たけのこ	はるさめ		しょうゆ、しお、こしょう さけ	

(都合により献立を変更することがあります。)



大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

大豆からできる食品

おから 豆乳 豆腐 納豆 しょうゆ 油揚げ 生揚げ(厚揚げ) みそ

いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

今月の行事 節分

どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？