



# スクールランチ

## 9月前半 よていこんだてひょう

岩国市立岩国小学校

2021. 9. 1

曜日	こんだてめい	ざ い り よ う め い				栄養量 エネルギー (kcal) たん白質 (g)	た お う て ち ね で
		おもにエネルギー のもとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品	その他の食品		
木	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			691	卵
	なすのマーボー豆腐	ごまあぶら さとう でんぶ ん	とうふ ぶたにく だいず みそ	なす たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	しょうゆ さけ トウバンジャン	24.9	豆製品 野菜
	フルーツポンチ	しらたまもち		みかんかん パインかん おうとうかん みかんジュース			
パン ボイルキャベツ	パン	ぎゅうにゅう	キャベツ				魚
金	フランクフルト	(でんぶん さとう)	フランクフルト(ぶたにく)		(しお) ケチャップ	593	いも
	もずくスープ		たまご もずく ベーコン	こまつな にんじん しろねぎ えのき しょうが	チキンスープ しょうゆ しお こしょう	25.9	きのこ類
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー (さとう みずあめ)		(ぶどうかじゅう)			
ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう					肉
月	さばのしょうがに	さとう でんぶん	さば	しょうが	しょうゆ みりん しお	632	きのこ類
	とうがんのばいにくあえ		しらすぼし かつおぶし	とうがん きゅうり	ねりうめ	23.8	乳製品
	なつやさいのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	かぼちゃ なす たまねぎ にんじん ねぎ	にぼし		肉
パン	パン	ぎゅうにゅう					魚
火	ポークビーンズ	じゃがいも あぶら	だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース	ケチャップ ウスターソース しお こしょう あかワイン	599	乳製品
	ピーマンサラダ	マヨネーズ あぶら	ツナみずに	ピーマン もやし	す しお こしょう	26.4	海藻
	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう				卵
水	キムチスープ	マロニー	ぶたにく いわしだんご とうふ みそ	キャベツ はくさいギムチ えのき にんじん しろねぎ なら	こんぶ さけ	602	豆製品
	ナムル	ごま ごまあぶら		ほうれんそう にんじん きゅうり	しょうゆ	24.9	いも
	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう				魚
木	ゴーヤチャンプルー	ごまあぶら	たまご ぶたにく とうふ	もやし にんじん にがうり	しょうゆ しお さけ	630	野菜
	あつあげのみそしる	じゃがいも	なまあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	にぼし	24.5	乳製品
	れいとうパイン			パイン			魚
こくとうパン	こくとうパン	ぎゅうにゅう					魚
金	とりにくとレバーのカレーふうみ	アーモンド さとう あぶら でんぶん	とりにく とりレバー	しょうが	みりん しょうゆ さけ カレーこ	697	野菜
	はるさめスープ	はるさめ	ぶたにく	たまねぎ にんじん ほししいたけ きくらげ ほうれんそう	しょうゆ チキンスープ しお こしょう	30.1	果物
	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう				卵
月	ビビンバ	ごま さとう ごまあぶら	たまご ぎゅうにゅう みそ	しょうが にんにく ほうれんそう	みりん しょうゆ さけ	649	豆製品
	(ごはん)	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう	もやし にんじん	トウバンジャン	25	野菜
	ちゅうかスープ	じゃがいも	なまあげ わかめ ベーコン	たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ ねぎ	しょうゆ チキンスープ しお こしょう		きのこ類
ナン ミルメーク	ナン ミルメーク(さとう)	ぎゅうにゅう					魚
火	ビーンズカレー	じゃがいも バター あぶら こむぎこ	とりにく ひよこまめ しろはなまめ	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく りんご	(インスタントコーヒー しお) ケチャップ ウスターソース しお こしょう カレーこ チキンスープ	599	海藻
	コーンのサラダ	ごまあぶら さとう	しらすぼし	とうもろこし キャベツ ほうれんそう	しお こしょう す しょうゆ	24.9	果物
	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう				卵
水	いわしのしょうがに	さとう でんぶん	いわし		しそ しょうゆ みりん ばいにく	647	野菜
	ひじきのいために	さとう	ひじき きくらげでんぶら だいず	にんじん	しょうゆ みりん	24.6	乳製品
	モロヘイヤのスタミナじる		なまあげ みそ	モロヘイヤ なす たまねぎ にんじん ねぎ	にぼし		魚
ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう					魚
木	チキンチキンれんこん	でんぶん あぶら さとう	とりにく	れんこん えだまめ	しょうゆ みりん	686	野菜
	とうふじる		とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん えのき ねぎ	こんぶ かつおぶし しょうゆ しお	25	いも
	なし			なし			魚
パン	セルフヤキそばパン	パン	ぎゅうにゅう				魚
金	やきそばふうスパゲッティ	スパゲッティ あぶら	ぶたにく ちくわ	にんじん たまねぎ ピーマン もやし	おこのみソース ウスターソース しお こしょう	624	野菜
	えだまめとひじきのサラダ	さとう マヨネーズ ごまあ ぶら	ひじき ツナみずに	きゅうり えだまめ	しょうゆ	29.1	いも
	パリッシュ	さとう みずあめ	かたくちいわし		しお		魚

(都合により献立を変更することがあります。)

# スクールランチ

岩国市立岩国小学校

9月後半 よていこんだてひょう

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
		おもにエネルギー のもとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品	その他の食品		
火	パン ミートボールのケチャップに かいそうサラダ	パン マカロニ あぶら さとう スーパーおむぎ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ミートボール(とりにく ぶたにく) ぶたにく ツナみずに わかめ とさかのり くきわかめ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん	ケチャップ ウスターソース しお こしょう しょうゆ す からしこ	622 26.4	豆製品 卵 野菜
	22 ごはん さんまのゆずみそに キャベツのゆかりあえ けんちんじる おつきみだんご(みたらしあん)	おつきみ こんだて ごはん さとう こめこ さといも あぶら うるちまい さとう みずあめ	ぎゅうにゅう さんま みそ とうふ あぶらあげ		みりん ゆずペースト しお ゆかり しお しお しょうゆ かつおぶし しょうゆ	668 21.9	肉 野菜 乳製品
金	まるパン えびカツ ボイルキャベツ ラビオリスープ とうにゅういちごプリン	パン (あぶら さとう) (パンこ ごむぎこ さとう) あぶら (こむぎこ あぶら) とうにゅういちごプリン (さとう みずあめ)	ぎゅうにゅう エビカツ(えび たら) (ぶたにく) ベーコン (とうにゅう)	(ピクルス たまねぎ レモン りんご) キャベツ (たまねぎ) (たまねぎ)たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ (いちごかじゅう)	(しお す) (しょうゆ しお) チキンスープ しお こしょう しょうゆ	669 25.1	肉 野菜 豆製品
	27 ごはん すぶた ちゅうかあえ	5年生給食なし ごはん ポテト(じゃがいも) あぶら さとう でんぶん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ツナみずに	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン ほししいたけ しょうが こまつな きゅうり にんじん	しょうゆ す ケチャップ しお す しお	654 23	魚 野菜 海藻
火	パン えびとペンネのクリームに ベーコンとやさいのソテー	4年生給食なし パン スパゲッティ バター こむぎこ あぶら あぶら	ぎゅうにゅう えび とりにく しろはなまめ ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム キャベツ とうもろこし にんじん えのき さやえんどう	しお こしょう チキンスープ しお こしょう	641 27.9	魚 いも きのこ類

大分県の郷土料理「とりめし」…とり肉とごぼうとお米だけを使い、さとうやししょうゆで味つけた料理。給食ではにんじんも入れていきます。

水	29 とりめし あつやきたまご うおそうめんじる	さとう ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご うおそうめん とうふ あぶらあげ かまぼこ	ごぼう にんじん にんにく なす にんじん えのき ねぎ こまつな	しょうゆ みりん しお す しょうゆ かつおだし こんぶ かつおぶし しょうゆ しお	614 25.2	魚 いも 野菜
	30 ごはん はものからあげ きゅうりとわかめのすのもの あいしょうじる	5年生給食なし ごはん でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう はも わかめ しらすばし ぎゅうにゅう とうふ みそ	じばさんきゅうしょくのひ まごわやさしい献立 きゅうり とうもろこし さつまいも たまねぎ にんじん しめじ こまつな ねぎ	お こしょう す しお しょうゆ にぼし	679 26.7	卵 きのこ類 果物

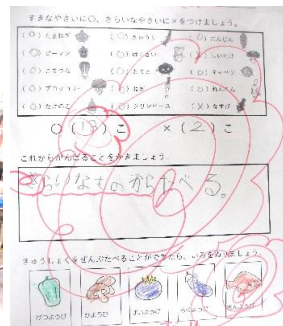
(都合により献立を変更することがあります。)

## 1年生の食育授業より～やさいとなかよくなろう～

1年生では「やさいとなかよくなろう」というめあてで、7月に学習をしました。7月になり給食にもなれてきた頃ですが、野菜が苦手が残してしまいがちな人もいます。給食では毎日たくさんの野菜が使われています。野菜のはたらきを知り、やっぱり食べないといけないと感じたようです。ではどうしたらながてなやさいを食べられるかな?と上手に食べる方法をみんなで考え、実践へつなげました。

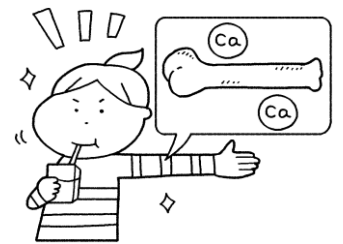
### 1年生が考えたながてなやさいを残さず食べる方法

- \*しるごはんといっしょにたべる
- \*ちがうおかずといっしょにたべる
- \*すきなやさいとたべる
- \*はなをつまんでたべる
- \*きれいなものからたべる
- \*がまんしてたべる
- \*ぎゅうにゅうといっしょにたべる
- \*おくばでかんでたべる
- \*はしでちいさくしてたべる
- \*じぶんのからだのことをおもってたべる



授業後の5日間の給食では、自分が決めた上手に食べる方法をがんばり、毎日残さず食べることができた人がたくさんいました。これからも元気で健康なからだをつくるために、やさいをたくさん食べてほしいです。

## 10代のうちに！ カルシウム貯金



カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨そしょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳ののんだり、カルシウムが多く含まれる食材を食べたりして、カルシウムを貯金しよう！