



スクールランチ

4月

よていこんだてひょう

岩国市立岩国小学校

2022. 4. 8

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 て お	
		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			

進級お祝い献立…進級おめでとうございます。給食をモリモリ食べて、心も体も大きく成長してくださいね！

12	火	パン はるやさいのシチュー ごまじゃこサラダ はちみつレモンとうにゅうパンナコッタ	とりにく 牛乳 牛乳 とうにゅう	牛乳 牛乳 しらすぼし とうにゅう	にんじん、アスパラガス たまねぎ キャベツ、きゅうり、セロリ	パン じゃがいも、こむぎこ、バター、あぶら さとう さとう、みずあめ	しお、こしょう、チキンスープ ごま、ごまあぶら しょうゆ、す レモンかじゅう、しお	615 24.3	魚 海藻 豆製品
13	水	ごはん かんこくふうにくじゃが たくあんあえ	牛乳 ぎゅうにく、なまあげ	牛乳 にんじん こまつな	にんにく、たまねぎ もやし、だいごんのつけもの	ごはん じゃがいも、さとう さとう ごまあぶら ごまあぶら、ごま	しょうゆ、さけ、チンメンジャン、トウバンジャン しょうゆ	593 22.7	魚 乳製品 野菜

まごわやさしい献立…「まごわやさしい」の食材が使われた献立となっています。

14	木	ごはん いわしのうめに ごまあえ とうふのみそしる	牛乳 いわし とうふ、あぶらあげ、みそ	牛乳 ほうれんそう にんじん、ねぎ	もやし えのきだけ、たまねぎ	ごはん さとう、でんぶん さとう ごま じゃがいも	しょうゆ、しょうゆつえき、しょうゆ、みりん、ほろろ、しお しょうゆ にぼし	609 25.6	卵 海藻 果物
15	金	てんぷらうどん (しらすいりかきあげ) じゃがいもとベーコンのサラダ バナナ	とりにく、かまぼこ 牛乳 しらすぼし ベーコン	牛乳 にんじん にんじん、しゅんぎく えだまめ	たまねぎ、ねぎ たまねぎ、ごぼう	うどん こむぎこ じゃがいも あぶら あぶら	しょうゆ、こんぶ、かつおぶし、しお しお しお、こしょう	604 21.5	魚 乳製品 野菜
18	月	ごはん まめツナそぼろ とんじる	牛乳 だいず、まぐろみそ にぼし、とうふ、みそ	牛乳 にんじん、えだまめ にんじん、ねぎ	しょうが ほしじいだけ、だいごん、ごぼう	ごはん さとう さとう さとう	しょうゆ、さけ にぼし	601 26.5	魚 海藻 乳製品

カルシウム貯金献立…カルシウムが多く含まれている豆腐、大豆、しらす干し、ヨーグルトを使った献立となっています。

19	火	パン てづくりにくだんごのスープ わかめソテー ソフールヨーグルト	牛乳 とりにく、とうふ、だいず、たまご わかめ、しらすぼし ヨーグルト	牛乳 にんじん にんじん	いちご たまねぎ、しょうが、はくさい キャベツ	パン、さとう、みずあめ パンこ あぶら、ごま	しお、しょうゆ、こしょう、さけ しょうゆ、みりん、しお	602 28.3	魚 野菜 いも
20	水	たけのこごはん さわらのたつたあげ うおそうめんじる あまなつみかん	とりにく、あぶらあげ 牛乳 さわら うおそうめん、とうふ	牛乳 にんじん にんじん	たけのこ えのきだけ、たまねぎ	ごはん、さとう さとう、でんぶん あぶら あぶら	しょうゆ、みりん、さけ こんぶ、かつおぶし、しょうゆ、しお	630 28.6	肉 乳製品 野菜
21	木	ごはん マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	牛乳 とうふ、ふたにく、だいず、みそ チキンハム	牛乳 にんじん、ねぎ にんじん	たまねぎ、たけのこ キャベツ、きゅうり	ごはん さとう、でんぶん はるさめ、さとう ごまあぶら ごまあぶら	しょうゆ、さけ、トウバンジャン しお、しょうゆ、す	639 26.7	魚 いも 果物
22	金	まるパン ホキフライ キャベツのソテー よくばりスープ	牛乳 セルフハンバーガー ホキ ベーコン、えび、ホタテ	牛乳 にんじん にんじん	たまねぎ、はくさい	パン パンこ、ごめこ、でんぶん、こむぎこ さとう じゃがいも あぶら あぶら	しお ウスターソース、しお、こしょう しろワイン、しお、こしょう、チキンスープ	606 27.5	卵 海藻 野菜

新年度が始まりました

ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も子どもたちの健やかな成長を願って、給食室の職員一同、安全でより魅力的なおいしい給食作りに努めてまいります。どうぞ、よろしく願いいたします。

学校給食の目標



学校給食は、教育の一環として位置づけられ、文部科学省から示されている学校給食摂取基準に基づいて作られています。学校給食法により、右記の7つの目標が定められ、日々の給食を「生きた教材」として活用して食に関する指導を行うことで、成長期にある児童生徒の心身の健全な発達を促すことを目的としています。

- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図る。
- ②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むための判断力を培い、望ましい食習慣を養う。
- ③学校生活を豊かにし、明るい社会性と共同の精神を養う。
- ④食生活が自然の恩恵によって成り立つことを理解し、生命を尊重して自然環境を大切にすることを養う。
- ⑤食生活がさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、勤労を重んずる態度を養う。
- ⑥わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深める。
- ⑦食料の生産、消費について正しい理解に導く。

今年度も1年間
よろしく願いいたします



スクールランチ

岩国市立岩国小学校
2022. 4. 8

4月

よていにんたてひょう

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 お 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				その他
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
25	カレーライス (ごはん) ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにく チキンハム	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ、りんご にんにく、しょうが、 キャベツ	ごはん、じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら、バター あぶら	カレーこ、ウスターソース、しょうゆ トマトピューレ、しお、あかワイン、こしょう す、しお、こしょう	621 22.9	魚 豆製品 野菜

入学祝い献立…1年生のみなさんご入学おめでとうございます。給食をたくさん食べて、たのしい学校生活を送って下さいね。

26	こくとうパン ウインナーのケチャップに コールスローサラダ おいわいいちごゼリー	ウインナー、ふたにく	牛乳	ピーマン、にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ、とうもろこし	パン、くろざとう マカロニ	あぶら マヨネーズ、あぶら	ケチャップ、ウスターソース、しお、こしょう しお、こしょう、す	638 23.8	魚 海藻 いも
27	ごはん さばのみそに こまつなのりごまあえ わかたけじる	さば、みそ とうふ、なると	牛乳	のり わかめ	こまつな はくさい だけのご、たまねぎ、 えのきだけ	ごはん さとう、こめこ さとう	ごま	みりん しょうゆ こんぶ、かつおぶし、しょうゆ、しお	608 25.1	卵 野菜 果物
28	ごはん おやこに だいずとこざかなのいそふうみ	たまご、とりにく、 こうや豆腐 だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ、ほししいたけ	ごはん じゃがいも、さとう さとう	あぶら	しょうゆ、さけ、しお さけ、しょうゆ	610 26.6	魚 海藻 果物

※25日(月)・・・1年生給食開始

(都合により献立を変更することがあります。)

<学校給食の食事内容>



月・水・木はごはん、火・金はパンです。ごはんは、ピーコックさんが炊いて届けてくださいます。パンの県産の小麦や米粉から作り、ピーコックさんが届けてくださいます。

<給食室の様子を紹介>

毎日の給食を作って下さる調理員さんたちは、みなさんが安心しておいしく食べられるようにいろんなことに気をつけています。どんな風に給食を作っているか少し紹介します！



●朝早くに運ばれてくる野菜は三槽シンクで3回洗います。異物やごみを取り除き、安全な給食が提供できるようにしています。



●大きな釜で温食や揚げ物、和え物などを作ります。中心温度85℃以上90秒を確認し、配缶しています。



●岩国小のカレーライスやシチュー、クリーム煮などのルーフは、小麦粉やバター、カレー粉などで手作りしています。



<給食献立の工夫>

旬の食材・地元野菜を使った献立
旬の野菜を地元の食材を積極的に使い、給食を作ります。



まごわやさしい献立

健康によい、ま(豆)、ご(ごま)、わ(海藻)、や(野菜)、さ(魚)、し(きのこ)、い(いも)を全部取り入れた献立を毎月取り入れ、紹介します。



行事食

四季おりおりの行事食を取り入れます。



カルシウム貯金献立

成長期は特に多くのカルシウムを必要としています。子どものうちに意識してカルシウムをとり、骨に貯金することが大切です！



郷土料理

山口県や日本各地の郷土調理を取り入れます。



給食当番の身支度・準備 6つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。



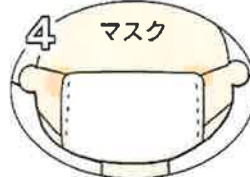
1 つめ
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。



2 白衣
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。



3 帽子
髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。



4 マスク
マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。



5 ハンカチ
給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。



6 手洗い
石けんを使って十分な手洗いをしましょう。