



# スクールランチ

7月前半

よていこんだてひょう

岩国市立岩国小学校

2022. 6. 29

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 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			
金	パン なすとひきにくのスパゲッティ ピーマンサラダ	ぶたにく、ぎゅうにく まぐろみずに	牛乳	にんじん、グリ ンピース	なす、たまねぎ、にんに く	パン スパゲッティ	あぶら あぶら、マヨネー ズ	ケチャップ、トマトビュ ーレ、ウスターソース、し お、こしょう、あかワイン、 カレーコ す、しお、こしょう	586 25.7	魚 乳製品 豆製品
月	ごはん とうがんのそばろに ほうれんそういため	とりにく、なまあげ ベーコン	牛乳	にんじん、グリ ンピース	とうがん、たまねぎ、しよ うが	ごはん さとう、でんぷん	あぶら あぶら	しょうゆ、さけ、みりん、し お しお、こしょう	578 22	魚 きのこ類 果物
火	まるパン さけのチーズフライ ボイルキャベツ ちゅうかスープ	さけ とうふ、ベーコン	牛乳	チーズ	キャベツ	パン パンこ、こむぎこ	あぶら あぶら	しお しょうゆ、しお、こしょう、 コンソメ	570 24.8	肉 野菜 海藻
まごわやさしい献立・・・ま(豆)、ご(ごま)、わ(海藻)、や(やさい)、さ(魚)、し(きのこ)、い(いも)の食材が使われた献立となっています。										
水	ごはん いわしのうめに そくせきづけ とんじる	いわし ぶたにく、とうふ、み そ	牛乳	(くきわかめ つくだに)	キャベツ、きゅうり ごぼう、だいこん、ぶなし めじ、ねぎ	ごはん さとう、でんぷん	(ごま)	しそのえき、しょうゆ、み りん、ばいにく、しお しお にぼし	628 26.5	卵 野菜 果物
七夕献立・・・七夕とは昔、中国から日本に伝わった星祭りです。										
木	ごはん ほしのハンバーグ ゆかりあえ そうめんじる たなばたゼリー	ぶたにく、とりにく とうふ、かまぼこ、あ ぶらあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ、にんにく、しよ うが はくさい、きゅうり オクラ、たまねぎ、えのき たけ、ねぎ なつみかんかじゅう、メロ ンかじゅう	ごはん さとう さとう	あぶら あぶら	ゆかり こんぶ、かつおぶし、しよ うゆ、しお	667 22.1	魚 海藻 いも類
金	パン ポークビーンズ こまつなのソテー すいか	だいち、ぶたにく ウインナー	牛乳	にんじん、グリ ンピース	たまねぎ キャベツ、とうもろこし すいか	パン じゃがいも	あぶら あぶら	ケチャップ、ウスターソ ース、あかワイン、しお、こ しょう しお、こしょう	598 26	魚 野菜 乳製品

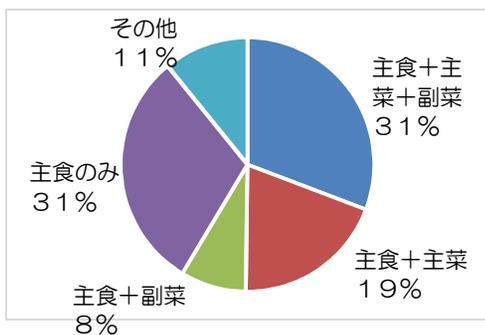
(都合により献立を変更することがあります。)

## 夏ばてしない食生活を考えよう!

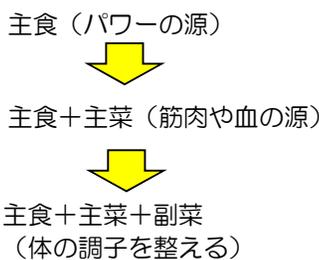
### その1 バランスの整った朝食を食べよう

4月に実施した食育アンケートでは、「朝食を主食しか食べない人」と「主食+主菜+副菜を食べる人」が同じ割合でした。朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。成長期の自分の体のためにも朝食の内容を見直してみましょう。

#### 朝食の内容 (4年生~6年生)



#### 朝ごはんステップ



### その3 おやつは栄養・量・時間を考えよう

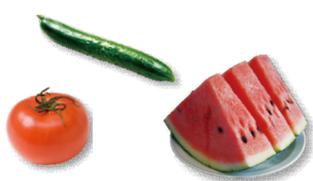
おやつ、つまり間食は朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。つまり、3食で十分にとれていれば間食はとらなくてもよいのです。しかし、楽しい時間でもあります。きちんと決まりをつくるようにしましょう。

### その2 こまめに水分を補給しよう



水や麦茶でこまめに水分補給をしましょう。おやつや食事、牛乳も飲めるといいですね!

夏野菜やくだもの、汁ものでも水分補給ができます!



### 給食レシビ

#### ピーマンサラダ

<材料4人分>

- ピーマン 60g
- もやし 120g
- ツナ水煮 32g
- マヨネーズ 20g
- 油 1.2g
- 酢 6g
- しお 0.4g
- こしょう 少々

家計に優しい給食レシビです! ピーマンがらいの子どもも大人もこれなら完食です☆ぜひ手作りのコールスロードレッシングに挑戦してみてください!

<作り方>

- ①ピーマン(千切り)ともやしをゆでて水冷する。
- ②合わせ調味料を作る。
- ③ピーマン、もやし、ツナ水煮、合わせ調味料を混ぜ合わせる。



# スクールランチ

岩国市立岩国小学校

7月後半

よていにとひょう

2022. 6. 29

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 ねて	
		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			その他
11	ごはん あじのなんばんづけ なすのみそしる	あじ 豆腐、あぶらあげ、みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ	さとう、でんぷん	あぶら	さけ、しょうゆ、す	616	卵 野菜 乳製品
12	パン ミートボールのケチャップに やさいのアーモンドあえ	ミートボール(とりにく、ぶたにく)、ぎゅうにく	牛乳	にんじん、ピーマン	ぶなしめじ、たまねぎ	パン	あぶら	ケチャップ、ウスターソース、しお、こしょう	617	魚 いも類
13	なつやさいかレー (ごはん) ピリからきゅうり ジョア マスカット味	とりにく	牛乳	かぼちゃ、ピーマン にんじん、トマト	たまねぎ、りんご	ごはん		ウスターソース、ケチャップ カレーこ、トマトピューレ、しお、こしょう	608	魚 野菜
14	ごはん ゴーヤチャンプルー おきなわそばじる (そばこは入っていません。) れいとうパイン	ぶたにく、豆腐、かつおぶし やきぶた、かまぼこ	牛乳	にんじん	にがうり、たまねぎ	ごはん	ごまあぶら	しょうゆ、しお、さけ こんぶ、かつおぶし、さけ、しょうゆ、しお、がらだし	595	魚 乳製品 海藻
15	こくとうパン オムレツ じゃこサラダ とうふスープ	たまご	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり	パン、くろざとう		しお	602	肉 野菜 果物
19	さらうどん あげはるまき バナナ	いか、えび かまぼこ、ぶたにく ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	さらうどんめん	ごまあぶら	コンソメ	650	魚 野菜 海藻
20	ごはん オムレツ じゃこサラダ とうふスープ	たまご	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり	パン、くろざとう		しお	602	肉 野菜 果物
21	さらうどん あげはるまき バナナ	いか、えび かまぼこ、ぶたにく ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	さらうどんめん	ごまあぶら	コンソメ	650	魚 野菜 海藻

沖縄献立・・・沖縄県にちなんだ料理が登場します。給食時間にテレビ放送があります。

カルシウム貯金献立・・・カルシウムたっぷりの食材(とうふ、しらすぼし、カルシウム強化のオムレツ)を取り入れました。

(都合により献立を変更することがあります。)



## 夏休みこそ重要!!

## 大切にしてほしい 栄養バランス

元気の  
秘けつだよ!

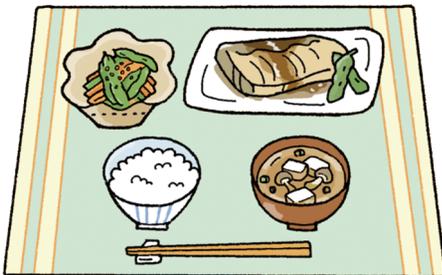
蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。今年の夏も猛暑と言われています。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



ほくの・わたしの

## 食事・運動目標

## 和食で 栄養バランスを!



和食の基本は、主食である米飯と汁物に、おかずを2、3種類組み合わせる食事です。米飯を中心に魚や肉などの料理や何種類かの野菜やいも、豆類などの料理、だしのきいた実だくさんの汁物を組み合わせると栄養バランスがとれます。

めざせつ -20キロ!!

毎日スクワット100回!  
ジョギング1時間!  
ごはん1食!

目標はこれ!

これ続けられるの?

めざせつ -20キロ!!

毎日スクワット100回!  
ジョギング1時間!  
ごはん1食!

続けることが大切よ

めざせつ -20キロ!!

毎日スクワット100回!  
ジョギング1時間!  
ごはん1食!

見直します

継続できる目標を立てよう

健康な毎日を過ごすために目標を立てて実践してみましょう。無理なく続けられそうな目標を具体的に書き出し、定期的に見直ししながら、がんばってみましょう。

食事	例)ひとくち30回かんで食べる。 食べ終わったお皿をかたづけ。など
運動	例)晴れた日は外遊びをする。など