



スクールランチ

岩国市立岩国小学校

4月

よていにन्दてひょう

2023. 4. 10

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 お で	
		主に体を作るものとなる		主に体の調子を整えるものとなる		主にエネルギーのものとなる				その他
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
12	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		にんじん、さや いんげん 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、しらた き、さとう さとう ごまあぶら しょうゆ、さけ、チンメン ジャン、トウバンジャン しょうゆ	634 24.0	魚 海藻 豆製品	
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。										
13	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 わかめ		ほうれんそう にんじん、ねぎ えのきたけ、たまねぎ		ごはん さとう、でんぷん さとう ごま しょうゆ にぼし	612 25.9	肉 乳製品 野菜	
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！										
14	パン はるやさいのシチュー ごまじゃこサラダ はちみつレモンゼリー		牛乳 牛乳 しらすぼし		にんじん、アス パラガス たまねぎ キャベツ、きゅうり、セロ リー		パン じゃがいも、ごむぎ バター、あぶら さとう ごま、ごまあぶら はちみつレモンゼ リー	576 24.3	卵 海藻 いも類	
17	ごはん にくうどん じゃがいもとベーコンのサラダ		牛乳 ぎゅうにく、かまぼこ ベーコン		にんじん、ねぎ はくさい えだまめ		ごはん うどん、さとう じゃがいも あぶら	602 22.9	魚 種実類 野菜	
18	パン いちごジャム 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 にくだんご ヨーグルト		にんじん、ごま つな はくさい キャベツ		パン、いちごジャム しょうゆ、ごんぶ、かつお ぶし、しょう しょうゆ、みりん、しょう ゆ、しょうゆ、みりん、しょう ゆ	578 24.2	魚 豆製品 果物	
19	たけのこごはん さわらのたつたあげ うおそうめんじる		牛乳 とりにく、あぶらあげ さわら うおそうめん、とうふ		にんじん たけのこ にんじん、ねぎ えのきたけ、たまねぎ		ごはん、さとう さとう、でんぷん しょうゆ、みりん、さけ ごんぶ、かつおぶし、し ょうゆ、しょう	623 28.2	肉 野菜 種実類	
20	ごはん まめツナそぼろ とんじる		牛乳 だいず、まぐろみず に ぶたにく、とうふ、み そ		にんじん、えだ まめ しょうが ほししいだけ、だいご ん、ごぼう にんじん、ねぎ		ごはん さとう しょうゆ、さけ さといも、こんにやく にぼし	601 26.5	卵 乳製品 野菜	
21	まるパン ホキフライ タルタルソース ポイルキャベツ よくばりスープ		牛乳 ホキ 牛乳		にんじん、ごま つな たまねぎ、はくさい、しめ じ		パン パンこ、こめこ、 でんぷん、ごむぎこ さとう あぶら しょうゆ、さけ しょうゆ、みりん、しょう ゆ、しょうゆ、みりん、しょう ゆ、しょうゆ、みりん、しょう ゆ	626 27.7	肉 海藻 種実類	

しんねんど はじ 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つとめてまいります。どうぞ、よろしくお願ひいたします。



学校給食の目標



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態度を養う。

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。

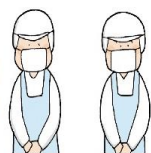
⑥わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深める。

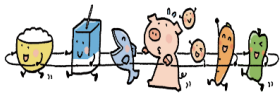
⑦食料の生産、消費について正しい理解に導く。

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。



今年度も1年間
よろしくお願ひいたします





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)	おうちで たべ
		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		
24 月	ごはん マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	1年生給食スタート	牛乳	ごはんと、 にんじん、ねぎ にんじん	たまねぎ、しいたけ、 はのこ キャベツ、きゅうり	ごはんと、 さとう、でんぷん はるさめ、さとう	ごまあぶら ごまあぶら	634 27.0	魚 乳製品 果物
25 火	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 おいおいいちごクレープ		牛乳	ピーマン、にん じん にんじん	たまねぎ、マッシュヨー グル キャベツ、とうもろこ し	パン、くるごとう マカロニ	あぶら マヨネーズ、あぶ ら	602 23.7	魚 海藻 芋類
26 水	カレーライス (ごはん) ブロッコリーのサラダ		牛乳	にんじん チーズ	たまねぎ、りんご にんにく、しょうが、 キャベツ	ごはんと、じゃがいも ごむぎこ さとう	あぶら、バター あぶら	621 22.9	卵 きのこ類 果物
27 木	ごはん さばのみそに ごまつなののりごまあえ わかたけじる		牛乳	ごまつな、にん じん わかめ ねぎ	はくさい、とうもろこ し だけわ、たまねぎ、 そのきたけ	ごはんと、こめこ さとう	ごま みりん しょうゆ ごんが、かつおぶし、し ょうゆ	618 25.5	肉 芋類 乳製品
28 金	パン ポークビーンズ ごぼうサラダ 豆乳パンナコッタ(いちご)		牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ、ツリネツレ ー ほうろ、きゅうり、とうも ろこ	パン じゃがいも	あぶら ごま、マヨネーズ しょうゆ	610 25.8	卵 海藻 果物

※24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>

<給食献立の工夫>



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。パンも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



●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は、小麦粉やバター、カレー粉などで手作りして



まごわやさしい献立

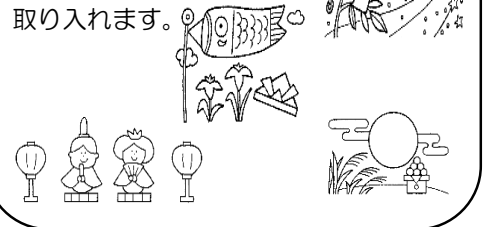
健康によい、
ま(豆)、
ご(ごま)、
わ(海藻)、
や(野菜)、
さ(魚)、
し(きのこ)、
い(いも)



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。



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。



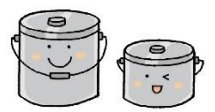
郷土料理

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



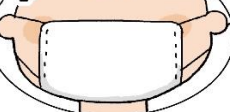
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。

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。