



スクールランチ

岩国市立岩国小学校

6月後半

よていこんだてひょう

2023. 5. 26

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 う ち ね 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			

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。

19	ごはん いわたしのしょうがに ほうれんそうののりごまあえ きりぼしだいごんのみそしる		牛乳			ごはん さとう さとう じゃがいも			610 25.4	卵 乳製品 果物
20	パン スパゲッティミートソース チーズサラダ		牛乳			パン スパゲティ マヨネーズ			626 26.1	魚 果物 いも類
21	ねばねばにくみそごはん (ごはん) ABCスープ はちみつレモンゼリー		牛乳			ごはん さとう さとう はちみつレモンゼリー			705 22.1	魚 野菜 海藻
22	ごはん マーボー豆腐 ちゅうかサラダ		牛乳			ごはん さとう、でんぷん はるさめ、さとう			650 26.9	卵 乳製品 果物
23	パン くろまめきなこクリーム ゴマネーズサラダ ワントンスープ		牛乳			パン マカロニ ワントン			612 24.6	魚 海藻 いも類

振替休日

27	パン ウインナーのケチャップに ツナサラダ		牛乳			パン マカロニ			565 24.8	魚 野菜 海藻
28	ポークカレー (ごはん) フルーツのヨーグルトあえ		牛乳			ごはん こむぎこ			648 21.4	卵 豆製品 果物
29	ごはん ぶたキムチ けんちんじる ひゅうがなつゼリー		牛乳			ごはん こんにやく ひゅうがなつゼリー			604 24	魚 海藻 いも類
30	きなこパン モリモリにらいため コンソメスープ		牛乳			パン、さとう さとう じゃがいも			611 24.7	卵 野菜 乳製品

(都合により献立を変更することがあります。)

* 歯と口の健康週間 6月4日～10日

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、
だ液がたくさんでて消化・吸収をよくしたり、
むし歯予防につながります。また、脳の血流がよくなり、
記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。
歯と口の健康週間として、5日～9日の給食は
よくかむ食材をたくさん取り入れています。
一口30回を目標に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



* 毎年6月は「食育月間」*

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の
基礎となるべきものです。様々な経験を通して、「食」に関する
知識や「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践する
ことができるように、食育が推進されています。
この機会に、ご家庭でも食生活を見直し、
食育に取り組んでみてください。

