



スクールランチ

岩国市立岩国小学校

※^{てんこうとう}天候等^{りゆう}の理由^{しよくざい}で、^{よこく}食材^{へんこう}を^{ばあい}予告^{ばあい}なく^{ばあい}変更^{ばあい}する場合があります。

※^{ぎゅうにゅう}牛乳^{まいにち}は毎日^{ぐん}つきます。2群^{おも}の「^{からだ}主^{しよくひん}に^{あか}体^{あか}をつくるもとになる食品^{あか}（赤）」です。

5月前半 よていこんだてひょう

2025. 4. 28

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 あ べ て ち ね で
		主に体を作るもとにな		主に体の調子を整えるもとになる		主にエネルギーのもとになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
木	1	ごはん				ごはん		603	魚 海藻類
	かんこくふうにくじゃが	ぶたにく、なまあげ		にんじん、 さやいんげん	にんにく、たまねぎ	じゃがいも、さとう、 しらたき	ごまあぶら		
	ナムル	チキンハム		ほうれんそう	もやし		ごま、ごまあぶら	25.0	
金	2	パン				パン		602	卵類 果物
	グリーンとうにゅうポタージュ	とりにく、とうにゅう		にんじん、 ブロッコリー、 アスパラガス	たまねぎ、 マッシュルーム、 グリーンピースペースト		アレルゲンなし シチュールウ		
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ、にんにく	じゃがいも	あぶら	21.3	
こどもの日 ^ひ 献立 ^{こんだて} ・・・5月 ^{がつ} 5日 ^か は、こいのほりや武者人形 ^{むしやにんぎょう} を飾 ^{かざ} り、かしわもちなどを食 ^た べて、こどもの健 ^{すこ} やかな成 ^{せい} 長 ^{ちよう} と幸 ^{しあわ} せを願 ^{ねが} う日 ^ひ です。									
水	7	ごはん				ごはん		724	肉 野菜
	かつおのいそふうみ	かつお	あおのり			でんぶん、さとう	あぶら		
	そくせきづけ		くきわかめ つくだに		キャベツ、きゅうり				
	さといものみそしる	なまあげ、むぎみ そ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ	さといも			
	はちみつレモンゼリー				レモン	みずあめ、はちみ つ		26.8	
木	8	ごはん				ごはん		589	魚 乳製品
	こおりどうふのたまごとじ	とりにく、たまご、 こおりどうふ		にんじん、 さやいんげん	たまねぎ	こんにやく、 じゃがいも、さとう	あぶら		
	いそかあえ		のり	にんじん、 こまつな	もやし		ごま	24.2	
金	9	パン マーシャルビーンズ	だいず	にゅう		パン、さとう、ココア		628	海藻類 きのこ類
	ボークビーンズ	だいず、ぶたにく		にんじん、 グリンピース	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
	ツナサラダ	まぐろみずに		にんじん	キャベツ、とうもろこし		たまごめ 卵抜きマヨネーズ	26.3	
月	12	ごはん				ごはん		560	卵類 海藻類
	ビーフンいため	とりにく		ピーマン、 にんじん	たまねぎ、ほししいたけ、 にんにく	ビーフン	ごまあぶら		
	にくだんごスープ	にくだんご(ぶたに く、とりにく)		にんじん、 こまつな	(たまねぎ) キャベツ、きくらげ	(こむぎこ、ばんこ、 でんぶん)		22.2	
火	13	パン ^{しょう} (小)				パン		591	いも類 果物
	やきそばふうスパゲティ	ぶたにく、ちくわ		にんじん、 ピーマン	たまねぎ、もやし	スパゲティ	あぶら		
	ひじきのサラダ	まぐろみずに	ひじき	こまつな	きゅうり		ごま、 たまごめ 卵抜きマヨネーズ	25.6	
水	14	ごはん				ごはん		610	魚 野菜
	たまごやき	たまご				さとう			
	ゆかりあえ				キャベツ、きゅうり、しそ	さとう			
	やさいのうまに	とりにく、なまあげ	こんぶ	にんじん、 さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも、 こんにやく、さとう	あぶら	23.5	
木	15	ごはん				ごはん		647	肉 きのこ類
	あじのなんばんづけ	あじ		にんじん、 ピーマン	たまねぎ	でんぶん、さとう	あぶら		
	みそしる	とうふ、あぶらあ げ、むぎみそ	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		26.7	
金	16	パン				パン		625	乳製品 海藻類
	ミートボールのケチャップに	ミートボール(とり にく、ぶたにく)、 ぶたにく		にんじん、 ピーマン	(たまねぎ) たまねぎ、マッシュルー ム	(こむぎこ、ばんこ、 でんぶん)、 マカロニ、さとう	あぶら		
	ブロッコリーのサラダ	チキンハム		ブロッコリー	キャベツ	さとう	あぶら	27.1	

スクールランチ

岩国市立岩国小学校

※天候等の理由で、食材を予告なく変更する場合があります。

※牛乳は毎日つきます。2群の「主に体をつくるもとになる食品（赤）」です。

5月後半

よていこんだてひょう

2025. 4. 28

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 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			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
運動会強化週間！ 運動会まで残り1週間。練習で疲れていてもしっかり食べられる献立にしました。スタミナつけて頑張ろう！！									
19 月	わかめごはん(小)		わかめ			ごはん、さとう		570	魚
	きつねうどん	とりにく、あぶらあげ		にんじん、ねぎ	たまねぎ	うどん、さとう			果物
	キャベツのおかかあえ		かつおぶし		キャベツ			23.0	
20 火	パン					パン		689	きのこ類
	とりレバーのかわりあげ	とりにく、とりレバー、だいず		えだまめ	にんにく	こむぎこ、かたくりこ、さとう	あぶら、ごまあぶら		海藻類
	とうにゅうスープ	ベーコン、とうにゅう		にんじん、はなっこりー	たまねぎ、はくさい	じゃがいも			
	ソフールヨーグルト		ヨーグルト					32.0	
21 水	ごはん					ごはん		643	魚
	マーボー豆腐	ぶたにく、とうふ、あかみそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、にんにく、しょうが、ほししいたけ、たけのこ	さとう、かたくりこ	ごまあぶら		いも類
	はるさめサラダ	とりささみ		にんじん	キャベツ、きゅうり	はるさめ、さとう	ごまあぶら	27.3	
韓国の料理献立…「ビビンバ」韓国語でビビンは「混ぜ」、パッ(パッ)は「ごはん」を意味します。									
22 木	ごはん					ごはん		632	卵類
	ビビンバのぐ	ぎゅうにく、あかみそ		にんじん、ほうれんそう	しょうが、にんにく、もやし、とうもろこし	さとう	ごま、ごまあぶら		乳製品
	わかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、きくらげ	じゃがいも			
	ミニゼリー				りんご	さとう、みずあめ		22.6	
23 金	きなこパン	きなこ				パン、さとう		687	魚
	ミートボールシチュー	ミートボール(ぶたにく、とりにく)		にんじん、ブロッコリー	(たまねぎ)たまねぎ、ぶなしめじ	(こむぎこ、はんこ、でんぶん)じゃがいも	あぶら、ビーフシチュールウ		海藻類
	フルーツポンチ				みかん、パイン	ナタデココ、みかんゼリー、さとう		23.5	
24 土	うんどうかい								
27 火	パン					パン		596	乳製品
	とうにゅうコーンコロッケ	とうにゅう、だいず			とうもろこし	こむぎこ、パンこ、みずあめ、さとう	あぶら		海藻類
	こまつなサラダ	まぐろみずに		こまつな	キャベツ、きゅうり、レモン	さとう	あぶら		
	ABCスープ	ベーコン		にんじん、パセリ	たまねぎ	マカロニ、じゃがいも		20.9	
28 水	ごはん					ごはん		585	卵類
	まめツナそぼろ	だいず、まぐろみずに		にんじん、えだまめ	しょうが	さとう			きのこ類
	とんじる	ぶたにく、とうふ、むぎみそ		にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう	じゃがいも、こんにゃく		25.8	
29 木	ごはん					ごはん		622	肉
	いわしのうめに	いわし			ばいにく	さとう、でんぶん			いも類
	しおこんぶあえ		こんぶ	こまつな	キャベツ	さとう			
	おじゃがもちじる	とうふ、あぶらあげ、むぎみそ		にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう	おじゃがもち		24.5	
30 金	パン					パン		601	魚
	とりとマカロニのクリームに	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじんはなっこりー	たまねぎ、ぶなしめじ	バター、マカロニ、こむぎこ	あぶら		海藻類
	まめサラダ	だいず、まぐろみずに		こまつな	キャベツ、きゅうり		卵抜きマヨネーズ	27.0	

※26日(月)・・・振り替え休日



食品ロスについて考えてみませんか？

日本では現在、まだ食べられるのに廃棄される食品＝「食品ロス」が年間約643万トンあるとされ、このうち約290万トンは家庭からのものと推計されています。(農林水産省「平成28年度推計」) 家庭における食品ロスは主に、過剰除去、食べ残し、直接廃棄(期限切れ)によるものです。ご家庭でもできることから食品ロス削減に取り組んでみませんか？

学校給食の食べ残し、どのくらい食品ロス？

学校給食では、年間で児童・生徒1人あたり約17.2kgの食品廃棄物が発生しており、そのうち7.1kgは食べ残しと推計されています。
食べたことがないからと全く口をつけないことや食べられるのに何気なく残してしまうことはありませんか？



●料理は食べきれる量を作り、余ったらほかの

料理に作り替えるなど工夫する。

●傷みややすい野菜などの生鮮食品は、

こまめに買うようにする。

●野菜や果物の皮は薄くむく。



食べられるのに捨てられる食品ロス