



※牛乳  は毎日つきます。2群の「主^{ぐん}に体^{おも}をつくるもとになる食品^{からだ}（赤^{しよくひん}）」です。 ^{あか}

2025. 5. 29

曜日	こんだてめい	ざ　い　り　よ　う　め　い						栄養量	た　お　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とになる		エネルギー	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal) たん白質 (g)	
2月	ごはん					こめ		658	海藻類 果物
	はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、キャベツ ほししいたけ、しょうが	こむぎこ、はるさめ でんぷん、こめこ	あぶら	19.8	
	きゅうりのちゅうかつけ			きゅうり		さとう	ごまあぶら、ごま		
	ビーフンスープ	ぶたにく		にんじん、ねぎ	たまねぎ、もやし ほししいたけ	ビーフン			
3火	パン					パン		591	乳製品 きのこ類
	ポークビーンズ	ぶたにく、だいず		にんじん グリーンピース	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	28.1	
	えだまめとひじきのサラダ	まぐろみずに	ひじき	えだまめ	きゅうり、とうもろこし		卵抜きマヨネーズ ごまあぶら、ごま		
4日～10日は「歯と口の健康週間」です。給食では5日と6日にそれにちなんだ献立を取り入れています。									
4水	ごはん					こめ		613	肉 種実類
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう、でんぷん		21.8	
	キャベツのうめかつおあえ		かつおぶし		キャベツ、きゅうり うめ、しそ				
	ぐだくさんみそしる	とうふ、あぶらあげ むぎみそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、キャベツ	じゃがいも			
「カラム献立」　　しっかり噛める食品を取り入れています。よく噛んで食べましょう。									
5木	ごはん					こめ		589	野菜類 きのこ類
	かりぼりがらめ	だいず	いりこ			さとう	ごま、あぶら	23.9	
	ちくぜんに	とりにく、なまあげ		にんじん いんげん	ごぼう	じゃがいも、さとう こんにやく、あぶら			
	はとくちのけんこうしゅうかんレモンゼリー				レモン	ナタデココ、さとう			
「カルシウム献立」　　カルシウムの多い食品を取り入れています。カルシウムは骨や歯を強くします。									
6金	チーズパン	3年生社会見学	チーズ			パン		605	卵 果物
	ひじきのマヨサラダ	まぐろみずに だいず	ひじき	にんじん	キャベツ、きゅうり	じゃがいも	卵抜きマヨネーズ、 ごま	27.2	
	コーンシチュー	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ、グリーンピース とうもろこし		アレルゲンなしル ウ、あぶら		
「地場産週間（9日～13日）」　　県産食材を多く取り入れた献立になっています。									
9月	ごはん					こめ		586	海藻類 いも類
	にくだんごのあまずあん	(とりにく、ぶたにく)		にんじん ピーマン	たまねぎ、ほししいたけ (たまねぎ)	さとう、でんぷん (パンこ、さとう)	あぶら	20.1	
	ゆずきちあえ	まぐろみずに		こまつな	キャベツ、ゆずかじゅう	さとう			
10火	パン	4年3・4組社会見学				パン		595	魚 種実類
	けんさんポークコロッケ	ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも、パンこ	あぶら	24.5	
	けんさんトマトとたまごのスープ	とりにく、とうふ たまご		トマト、こまつな	たまねぎ、ほししいたけ				
	けんさんみかんゼリー				みかん	さとう			
11水	ごはん	4年1・2組社会見学				こめ		656	乳製品 果物
	玉子焼き	たまご				さとう、でんぷん		24.6	
	れんこんのきんぴら	ぶたもも		にんじん	れんこん	こんにやく、さとう	ごまあぶら、ごま		
	けんさんみそしる	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			
12木	ごはん	5年生社会見学				こめ		578	海藻類 いも類
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、キャベツ しょうが	さとう	あぶら	26.3	
	あじだんごじる	とうふ あじだんご(あじ)		にんじん こまつな	だいこん、ほししいたけ (しょうが)	(でんぷん)			
13金	パン					パン		523	魚 種実類
	とりにくのスープに	とりにく、だいず		にんじん	たまねぎ、だいこん ぶなしめじ	じゃがいも	オリーブオイル	24.5	
	こまつなサラダ	まぐろみずに		にんじん こまつな	キャベツ、 マイヤーレモン	さとう	あぶら		
16月	ごはん					こめ		625	乳製品 果物
	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、しょうが にんにく	さとう、でんぷん	ごまあぶら	25.7	
	ちゅうかサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり	はるさめ、さとう	ごまあぶら、ごま		
17火	パン					パン		580	卵 海藻類
	アジカツ	あじ、すけそうだら	とうにゅう		たまねぎ	パンこ、こむぎこ さとう、でんぷん	あぶら	23.2	
	ミルクスープ	ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ、キャベツ ぶなしめじ	じゃがいも			
18水	ごはん					こめ		634	魚 果物
	なまあげのちゅうかに	ぶたにく、なまあげ あかみそ		にんじん	たまねぎ、はくさい ほししいたけ、しょうが、 にんにく	じゃがいも、さとう	ごまあぶ	27.1	
	ナムル	ハム		にんじん こまつな	もやし、きゅうり	さとう	あぶら、ごま		

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。

6月後半

よていこんだてひょう

2025. 5. 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 ね で
		主に体を作るもとになる		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		
19 木	ごはん					こめ、さとう		661	魚 乳製品
	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ、グリーンピース にんにく、しょうが	じゃがいも	アレルゲンなしル ウ、あぶら	22.1	
	マカロニサラダ			にんじん ほうれんそう	キャベツ	マカロニ、さとう	卵抜きマヨネーズ ごま		
20 金	パン					パン		645	海藻類 きのこ類
	ポテトとお米のささみカツ	とりにく				じゃがいも、こめこ、 でんぷん、さとう	あぶら	27.2	
	みかんいりサラダ				キャベツ、きゅうり みかん		あぶら		
	ラビオリスープ	ラビオリ(ぶたにく) ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ、キャベツ、 (たまねぎ)	(パンこ、こむぎこ)	(あぶら)		
「 おきなわ いれい ひ 沖縄慰霊の日」 せんぼつしや ついで 戦没者を追悼し、 へいわ 平和を願う日として制定されている。 おきなわけん 沖縄県にちなんだ献立になっています。									
23 月	タコライス(ごはん)	ぶたにく、だいず だいずミート		にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく	こめ、さとう	あぶら	594	肉 種実類
	ボイルキャベツ				キャベツ			22.7	
	スパム風スープ	ハム		にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも			
	シークワーサーゼリー				シークワーサー	こんやくこ、さとう			
24 火	しょう パン(小)					パン		656	海藻類 いも類
	スパゲティミートソース	ぎゅうにく、ぶたにく		にんじん、トマト	たまねぎ、しょうが にんにく、グリーンピース	スパゲティ	あぶら	28.0	
	だいこんサラダ	まぐろみずに		ほうれんそう	だいこん	さとう	たまごめ 卵抜きマヨネーズ ごま		
25 水	ごはん					こめ		667	魚 果物
	げんきのでるレバー	とりにく、とりレバー		にら		さとう、でんぷん	あぶら	26.7	
	まごわやさしいじる	とうふ、かまぼこ むぎみそ	わかめ	にんじん、ねぎ	だいこん、ぶなしめじ	さつまいも	ごま		
26 木	ちゅうかどん(ごはん)	ぶたにく、いか うずらたまご		にんじん ちんげんさい	たまねぎ、キャベツ たけのこ、ほししいたけ きくらげ	こめ、でんぷん さとう	ごまあぶら	610	いも類 種実類
	わかめソテー		わかめ、しら すほし	にんじん	キャベツ		あぶら	27.1	
	ジョア(マスカット)		だっしふん にゅう		マスカット	みずあめ			
27 金	パン					パン		577	魚 きのこ類
	おおむぎいりミートソース	ぶたにく、とうふ			たまねぎ	さとう、パンこ おしむぎ		25.5	
	すいぎょうざスープ	なまあげ、すいぎょう ざ(とりにく、ぶた にく、だいず)		にんじん、こま つな(ねぎ)	キャベツ、ほししいたけ (しょうが)	(こむぎこ、こめこ、 さとう)	(あぶら)		
30 月	ごはん					こめ		587	乳製品 いも類
	ぶたキムチ	ぶたにく		にんじん、にら	たまねぎ、もやし はくさいキムチ		ごまあぶら、ごま	25.1	
	ミートボールスープ	ベーコン、 ミートボール(ぶた にく、とりにく)		にんじん、チン ゲンサイ	キャベツ、えのき (たまねぎ)	(こむぎこ、パンこ、 でんぷん)			

* 歯と口の健康週間 6月4日～10日



歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

だ液の働き



食べかすを落とす



消化を助ける



味を感じる



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！



菌の増殖を抑える



菌の表面を修復する

* 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。様々な経験を通じて、「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、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。



県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。