



# 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。

7月前半

よていこんだてひょう

2025. 6. 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 あ へ て ち ね	
		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			
火	1 パン ボロニアカツ マカロニサラダ ジュリエンスープ		とりにく、だいず			にんじん ほうれんそう キャベツ	パン こめこ、じゃがいも でんぷん、さとう	あぶら 卵抜きマヨネーズ ごま	640 22.6	魚 果物
水	2 ごはん とりそばろ あいしょうじる ミニみかんゼリー		とりにく だいずミート ベーコン、とうふ しるみそ		グリーンピース しょうが	たまねぎ、きくらげ キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	645 25.0	野菜 種実類
まごわやさしい献立・・・ま(豆製品)ご(ごま)わ(海藻類)や(野菜)さ(魚)し(きのこ)い(いも)の食材が使われています。										
木	3 ごはん いわしのかぼすレモンに こまつなののりごまあえ なつやさいのみそしる		いわし			レモン、かぼす はくさい、えのきたけ たまねぎ、なす	ごはん さとう、でんぷん ごま		608 24.7	肉 果物
金	4 パン マーシャルビーンズ いかのガーリックいため ラビオリスープ		だいず わかめ		だっしふん にゆう こまつな かぼちゃ	キャベツ、とうもろこし にんにく たまねぎ、キャベツ (たまねぎ)	パン さとう、ココア あぶら あぶら (あぶら)		626 24.0	海藻類 いも類
七夕献立・・・七夕は中国から伝わり、昔から行われている日本の伝統行事の一つです。										
月	7 えだまめゆかりごはん ほしのハンバーグ そうめんじる たなばたさんしょくゼリー					たまねぎ、にんにく しょうが たまねぎ、えのきたけ メロン、マイヤーレモン	ごはん でんぷん、さとう そうめん さとう、みずあめ		653 21.8	魚 種実類
火	8 ライむぎばん チーズソフト ミートボールのケチャップに ごまネーズサラダ		チーズ			にんじん ピーマン たまねぎ マッシュルーム キャベツ、きゅうり	パン マカロニ じゃがいも、さとう (でんぷん) さとう 卵抜きマヨネーズ ごま		680 28.3	豆製品 果物
地場産献立・・・山口県産の食材を主に使用しています。										
水	9 ごはん チキンチキンなんばん みそしる すりおろしりんごゼリー					にんじん ピーマン にんじん、ねぎ たまねぎ りんご(加熱済み)	ごはん でんぷん、さとう あぶら じゃがいも さとう、みずあめ		664 27.4	魚 野菜
タイ料理献立・・・タイの定番料理を給食風に行っています。クイッティオはタイ料理で使われる米からできた麺です。										
木	10 ごはん ガパオライスの具 クイッティオスープ					ピーマン あかピーマン にんじん、ねぎ たまねぎ、もやし	ごはん さとう (さとう、でんぷん) こめ、でんぷん	ごまあぶら	600 20.7	乳製品 いも類
金	11 パン ミートソース とうがんのスープ ソフールげんきヨーグルト					たまねぎ たまねぎ、きくらげ とうがん	パン パンこ、さとう あぶら ごま		629 29.5	海藻類 果物

## \* 夏に味くやさいの花当てクイズ \*



1 ヒント  
元気が出てきそうな  
真っ赤な実をつけるよ。



2 ヒント  
みそをつけ、そのままでも  
食ってもおいしい野菜だよ。



3 ヒント  
姿によく食べられるけど、  
実がなるのは食なんだよ。



4 ヒント  
英語では「レディフィンガー」  
(レディの指)ともよばれるよ。



5 ヒント  
緑色のものを食べるけど、  
焼くとしつは真っ赤になるよ。



6 ヒント  
葉や実ではなく、土の中で  
大きく育った根を食べるよ。



7 ヒント  
これは雑花、ひげの本数と  
中の実の数は同じだよ。



8 ヒント  
花と同じ紫色をした  
実がなるよ。

左の8つの花はそれぞれ何の花でしょう?  
全て7月の給食にでてくる夏野菜です。  
献立表の中から探してみよう!!  
◎答えは裏にあります!!

七夕の行事食 **そうめん**

七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。



# 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。

7月後半

よていこんだてひょう

2025. 6. 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 て ち ね
		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		
14	ごはん まめツナそぼろ とんじる ミニグレープゼリー			にんじん えだまめ にんじん、ねぎ	しょうが ごぼう、だいこん	さとう じゃがいも こんにゃく	618 26.0	乳製品 種実類	
15	まるパン ハンバーグのケチャップに ボイルキャベツ むぎとたっぷりやさいのスープ	とりにく、ぶたにく		たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう	たまねぎ	さとう、でんぷん、 じゃがいも おしむぎ じゃがいも	595 25.4	魚 海藻類	
16	ごはん なつやさいたっぷりカレー すいか	とりにく		にんじん かぼちゃ トマト、ピーマン	たまねぎ、とうもろこし なす、しょうが、にんにく すいか	アレルゲンなしカ レールウ、あぶら	617 19.6	豆製品 いも類	
17	ごはん マーボー豆腐 ひんやりゼリーミックス	とうふ、ぶたにく あかみそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、しょうが にんにく もも、パイナップル りんご(加熱済み)	さとう、でんぷん ごまあぶら あまおうゼリー みかんゼリー、さとう	642 25.2	卵類 野菜	

## \* 夏に咲くやさしい花当てクイズ こたえ \*



いくつかわかりましたか？

夏はたくさんの野菜が旬を迎えます。

旬とは1年のうちでその食べ物が1番たくさん収穫できる季節です。

また、旬の季節の食材はそれ以外の時期と比べて、美味しく、栄養価が高いといった特徴があります。

ぜひ、旬の食材を食べてみましょう！！

## 夏休みの食生活のポイント

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。



### ●朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

### ●早寝早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

### ●冷たいものとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

### ●栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。



## 砂糖の量はどのくらい？



※砂糖の量は、糖度計で計測して100mlあたりの量を算出したものです。

つめたいものは、甘みを感じにくくなります。そのため、たくさんのさとうが使われていても気づきません。あついと冷たいものがほしくなりますが、飲みすぎないようにしましょう。

