



# 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「主に体をつくるものになる食品(赤)」です。

## 2月前半 よていこんだてひょう

2026. 1. 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 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		
2月	ごはん					ごはん		600	海藻類
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、しょうが キャベツ	さとう	あぶら	22.8	種実類
	すいぎょうざスープ	すいぎょうざ(とりにく、ぶたにく、だいず) なまあげ		にんじん こまつな (ねぎ)	はくさい、ほししいたけ (しょうが)	(こむぎこ、こめこ、 さとう)	(あぶら)		
<b>節分献立・・・節分は立春の前日に行われます。邪気を払い1年の無病息災を願う行事です。</b>									
3月	パン					パン		607	果物
	くじらひとくちカツ	くじら			たまねぎ、しょうが	パンこ、さとう でんぶん	あぶら	27.5	種実類
	まめツナサラダ	だいず まぐるみずに		こまつな	キャベツ、きゅうり		卵抜きマヨネーズ		
	カルちゃんスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん、パセリ こまつな	はくさい	じゃがいも			
火	せつぶんまめ	だいず							
4月	キムタクごはん	ぶたにく			はくさいキムチ つぼづけ	ごはん、さとう	ごまあぶら	647	卵
	ビーフンスープ	とりにく		にんじん、ねぎ	キャベツ、ほししいたけ	ビーフン		20.5	乳製品
	フルーツポンチ				みかんかん、ももかん パインかん みかんジュース	あきないだんご			
5月	ごはん					ごはん		637	海藻類
	いわしのみぞれに	いわし			だいこん	さとう、でんぶん		25.6	きのこ類
	ごまあえ			こまつな	はくさい	さとう	ごま		
木	とんじる	ぶたにく、なまあげ むぎみそ		にんじん、ねぎ	ごぼう、だいこん しょうが	さつまいも			
6月	ライむぎパン					パン		643	魚
	チーズソフト		チーズ					27.5	いも類
	ポークビーンズ	だいず、ぶたにく		にんじん	たまねぎ、グリーンピース		あぶら		
	ひじきのいろどりサラダ		ひじき	にんじん えだまめ	きゅうり、れんこん とうもろこし		卵抜きマヨネーズ ごまあぶら、ごま		
9月	ごはん					ごはん		653	乳製品
	マーボー豆腐	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	でんぶん、さとう	ごまあぶら	27.0	果物
	はるさめサラダ	チキンハム		にんじん	キャベツ	はるさめ、さとう	ごまあぶら		
10月	パン					パン		630	豆製品
	オムレツ	たまご				さとう、でんぶん		27.8	野菜
	チキンボールスープ	チキンボール(とりにく、ぶたにく) ベーコン		にんじん こまつな	はくさい(パンこ)	じゃがいも			
	ソフールヨーグルト		ヨーグルト						
<b>北海道献立・・・北海道の郷土料理である石狩鍋や、ラーメンサラダをアレンジしました。</b>									
12月	ごはん					ごはん		623	海藻類
	あげぎょうざ	ぶたにく、とりにく だいず		にら	たまねぎ、キャベツ しょうが	さとう、でんぶん こむぎこ	あぶら	20.4	種実類
	ラーメンサラダふう	まぐるみずに		にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう さらうどんめん	あぶら		
	いしかりじる	さけボール(さけ、たら) とうふ、むぎみそ		にんじん、ねぎ	(たまねぎ) だいこん、はくさい えのきたけ、しょうが	(さとう) じゃがいも			

### 楽しく会食をしよう

みんなで楽しく会食するためには一緒に食べる人の気持ちになって考えることが大切です。周りの人が嫌がることや、迷惑になることをしないよう心配りをし、お互いに楽しく、気持ちよく食事ができるようにしましょう。



#### ①正しい姿勢で食べる



ひじをついたり、足を組んだり、食器を持たずに犬食いをするなど、食べ物の消化に悪影響だけでなく、「おいしくないのかな?」「食事を楽しめていないのかな?」と周りに思わせてしまいます。

#### ②口を開けて食べる



口を開いたままかんでいると、奥歯でしっかり食べ物を噛み砕くことができません。またクチャクチャ音もして、周りの人を不快な気持ちにさせてしまいます。食べ物は口をしっかりと閉じてからかみ、話をするのは飲み込んでからにしましょう。

#### ③食事中にふざけたい会話をしない



食事をしているときに、汚いものが出てくる話や気持ちが悪くなる話をするなど、突然、失笑を出したり、騒いだりすると、周りの人がいやな気持ちになったり、びっくりして心地よく食べられなくなったりします。気をつけましょう。

### 食べ物をむだにしていますか?

#### ～考えよう「食品ロス」～

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物、いわゆる「食品ロス」が大きな問題になっています。日本では年間約424万トン(2023年)とされます。日本は食料の大半を輸入に頼っていますが、一方で、食料を食べずに大量に捨ててしまっているのです。「食品ロス」を減らすためには、1人ひとりの心がけと取り組みが大切です。お子さんと一緒に考えてみましょう。

#### 「食品ロス」を減らすために

食材を買い込みすぎず、なるべく使い切ろう



買い物の中には、冷蔵庫の中などを確認し、必要なだけを買うようにしましょう。給食室の知恵(先出し、後入れ法)などもぜひ参考にしてください。

自分の食べ方をふり返ってみよう



苦手なものはまったく口にしない、時間が足りなくて残してしまう...。給食や家でそんなことはありませんか。食べ物をむだにしているか振り返ってみましょう。

食べ物をリスペクトしよう



日本語の「もったいない」という言葉には、食べ物や資源を大切にすることを指します。この心を受け継いで、食品ロスの解決に取り組みましょう。



# 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。

2月後半

よていこんだてひょう

2026. 1. 29

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		

地元食材献立・・・岩国市で生産されているマイヤーレモンの果汁を使用しています。

金	パン					パン		722	魚
	マーシャルビーンズ	だいず	だっしふんにゆう			ココア、さとう	あぶら	29.2	きのこ類
	とりにくのマイヤーレモンふうみ	とりにく			マイヤーレモンかじゅう	でんぷん、さとう	あぶら		
	はくさいとにくだんごのスープ	ミートボール(とりにく、ぶたにく)		にんじんこまつな	はくさい、たけのこ(たまねぎ)	はるさめ(でんぷん、みずあめ)			
月	ごはん					ごはん		611	海藻類
	さばのしおやき	さば						28.3	果物
	だいこんサラダ	まぐるみずに		にんじん	だいこん	さとう	卵抜きマヨネーズ ごま		
	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	おじゃがもちボール			
火	パン					パン		644	魚
	チキンカツ	とりにく				パンこ、こむぎこ さとう	あぶら	27.3	いも類
	ボイルキャベツ				キャベツ				
	タルタルソース	だいず		パセリ	ピクルス、たまねぎ レモンかじゅう	みずあめ、さとう	あぶら		
コーンポタージュスープ	とりにく	ぎゅうにゆう	にんじん、パセリ	とうもろこし、たまねぎ		アレルギーなしシ チュールウ あぶら			
水	ゆかりごはん				しそ	ごはん、さとう		609	乳製品
	にくうどん	ぎゅうにく、かまぼこ		にんじん、ねぎ	たまねぎ	うどん、さとう		22.2	果物
	やさいのカラフルソテー	ベーコン		にんじんこまつな	キャベツ、とうもろこし		あぶら		
木	ごはん					ごはん		643	きのこ類
	とりそばろ	とりにく、だいずミート			しょうが、グリーンピース	さとう	あぶら	24.9	種実類
	あいしょうじる	とうふ、ベーコン しろみそ	ぎゅうにゆう	にんじん、ねぎ	たまねぎ	じゃがいも			
	すりおろしりんごゼリー				りんご(加熱済み)	さとう、みずあめ			
金	パン					パン		624	豆製品
	ミートボールシチュー	ミートボール(とりにく、ぶたにく)	ぎゅうにゆう	にんじん、パセリ	はくさい、ぶなしめじ(たまねぎ)	じゃがいも(でんぷん、みずあめ)		23.7	果物
	マカロニサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり	マカロニ、さとう	卵抜きマヨネーズ ごま		
火	パン					パン		644	卵
	やさいのカレースープに	とりにく		トマト ほうれんそう	たまねぎ	さつまいも、マカロニ		24.6	野菜
	じゃがいもとベーコンのサラダ	ベーコン		えだまめ		じゃがいも	あぶら		
	はちみつとうにゆうパンナコッタ		とうにゆう		レモンかじゅう りんご(加熱済み)	みずあめ、でんぷん はちみつ			
水	ごはん					ごはん		603	魚
	キムチなべ	ぶたにく、とうふ むぎみそ、あかみそ		にんじん、ねぎ にら	はくさい、はくさいキムチ えのきたけ	マロニー		23.9	いも類
	やさいのごまドレッシング		しらすぼし	こまつな	キャベツ、とうもろこし	さとう	ごま、あぶら		
	ぼんかん				ぼんかん				

地元食材献立・・・岩国の「うまもん」で作られた、岩国赤大根の漬け物を提供します。

木	ごはん					ごはん		649	乳製品
	いわしのアングリーズ	いわし				でんぷん パンこ、さとう	あぶら	28	果物
	岩国あかだいこんのつけもの				岩国あかだいこんのつけもの				
	すいとんじる	とりにく		にんじん、ねぎ	はくさい、ほししいたけ だいこん	すいとん、さといも			
金	パン(小)					パン		603	豆製品
	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	26.8	いも類
	ごまネーズサラダ	とりささみ		にんじん こまつな	れんこん、キャベツ とうもろこし		卵抜きマヨネーズ ごま		