



# 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。

3月前半

よていこんだてひょう

2026. 2. 27

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 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		
2	ごはん					ごはん	666	魚	
月	ビビンバの具	ぎゅうにく、ぶたにく あかみそ		にんじん ほうれんそう	とうもろこし、しょうが にんにく、もやし	さとう	26.2	きのこ類	
	クイッティオスープ			にんじん、ねぎ	たまねぎ、はくさい	クイッティオ じゃがいも			
	ソフールヨーグルト		ヨーグルト						
	桃の節句献立・・・「ひなまつり」ともいっ女ののの健やかな成長と幸せを祈る行事です。								
3	まるパン				たまねぎ、キャベツ	パン	713	海藻類	
火	キャベツメンチカツ	ぶたにく、だいず				パンこ、でんぶん さとう	26.7	種実類	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ、とうもろこし	卵抜きマヨネーズ あぶら			
	とりとペンネのクリームに	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	ペンネ、じゃがいも			
	ミニひなゼリー				ももかじゅう(加熱済み)	みずあめ、さとう			
4	ごはん					ごはん	624	果物	
水	さわらのたつたあげ	さわら				でんぶん、さとう	24.3	卵類	
	きりぼしだいこんのあまずあえ		しらすぼし	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう			
	まごわやさしいじる	とうふ、むぎみそ はんぺん(やまいも)	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、ぶなしめじ	じゃがいも			
5	ごはん					ごはん	610	魚	
木	わかめふりかけ		わかめ のり かつおぶし			さとう、でんぶん	22.9	野菜	
	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、こんにやく	じゃがいも さとう			
	たくあんあえ			こまつな	もやし、たくあん	さとう		ごまあぶら、ごま	
6	パン(小) 【1~5年生】					パン	621	豆製品	
金	クロワッサン(小) 【6年生のみ】	たまご	だっしふん にゅう			こむぎこ、さとう マーガリン、こめこ	25.3	いも類	
	スパゲティナポリタン	ぶたにく、ウインナー		にんじん ピーマン	たまねぎ	スパゲティ		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	れんこん、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			
9	わかめごはん(小)		わかめ			ごはん、さとう	635	乳製品	
月	ちからうどん	ぶたにく	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ		22.7	果物	
	(もちいりしのだ)	あぶらあげ				もちこ、でんぶん さとう			
	いそかあえ	かつおぶし	のり	こまつな	はくさい	さとう		ごま	
10	パン					パン	677	海藻類	
火	サーモンチーズフライ	さけ	チーズ			パンこ、こむぎこ でんぶん	28.2	きのこ類	
	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	
	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)	さとう (こむぎこ、パンこ、 でんぶん)		あぶら	
11	ごはん					ごはん	660	乳製品	
水	チキンチキンれんこん	とりにく		えだまめ	れんこん	さとう	24.4	種実類	
	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 こんにやく	さつまいも			

## 3月3日は桃の節句

3月3日は「桃の節句」献立です。「ひなまつり」ともいっ、女ののの健やかな成長と幸せを願う行事です。行事食として代表的なのは「ちらし寿司」です。ほかに「ひしもち」や「ひなあられ」も行事食の中によく組み込まれます。今回は3日がパンの日だったので、ゼリーをつけています。昔ながらの日本の行事に触れ、伝統を継承していきましょう。

## 6年生の給食もあと少し

6年生の皆さん、あと少しで卒業となりました。皆さんが今まで食べてきた給食で思い出に残っている物はなんですか？苦手なものがあった人もいるのではないのでしょうか。6年生の給食終了は16日です。6年間で食べた給食はおおよそ1140回で、3月に入ってからは残す所11回しかありません。皆さんは今、成長期という体を作るために大切な時期です。成長期の間にバランスよく栄養をとることは将来を健康に過ごすためにも大切なことです。皆さんの体は皆さんが食べた物で作られています。これからは自分で食を選択できる能力を身につけられるといいですね。卒業まであと少し。しっかり給食を食べて、元気に卒業式を迎えましょう。

## ひなまつりの行事食

### ひしもち

ひし形に切った3色のおもちを重ねたものです。それぞれの色に意味があり、赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を表すといわれたり、「桃の花」「雲」「大地」を表すともいわれます。健やかな成長への願いが込められています。



### ひなあられ

ひなあられの4色(赤・緑・黄・白)は、日本の四季(春・夏・秋・冬)を表しているといわれ、「一年を通して幸せに暮らしてほしい」という願いがあります。

ただ、もともとはひしもちを砕いて作ったので昔は3色だったそうです。





# 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。

3月後半

よていにんでひょう

2026. 2. 27

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		
12	ごはん					ごはん		696	海藻類
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ、にんにく しょうが	じゃがいも	アレルギーなしカ レールウ、あぶら	21.0	きのこ類
木	フルーツポンチ				みかんかん、パインかん ももかん	サイダー あきないだんご			

6年生リザーブ給食&卒業お祝い献立...卒業のお祝い献立です。6年生は事前に選んだパンとデザートを提供します。

※...1~5年生の献立です。ソテーとスープは全学年共通です。

金	13	きなこパン ※	きなこ				パン、さとう	あぶら	630	魚
		(メロンパン)	たまご				パン、さとう マーガリン		22.0	果物
		(ピザパン)	ベーコン(卵含む) だいず	チーズ		りんご(加熱済み)	パン	マヨネーズ(卵含 む)		
		ウインナーとこまつなのソテー ※	ウインナー		こまつな	キャベツ、とうもろこし	じゃがいも	あぶら		
		ABCスープ※	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ、はくさい	アルファベットマカ ロニ、じゃがいも			
		おいわいいちごジュレ ※				いちごかじゅう クランベリーかじゅう	さとう			
		(チョコケーキ)	たまご	にゅう			こむぎこ みずあめ、さとう	あぶら		
		(ストロベリーケーキ)	たまご	にゅう		いちご	こむぎこ みずあめ、さとう	あぶら		
	ミルクメーカー					さとう、コーヒー				

6年生給食終了...6年生小学校生活最後の給食です。

月	16	てまきずし(すめし)					ごはん		710	乳製品
		てまきのり		のり					23.3	いも類
		ウインナー	とりにく				さとう、でんぷん			
		ツナサラダ	まぐろみずに			キャベツ、きゅうり とうもろこし		卵抜きマヨネーズ		
		とうふじる	とうふ、あぶらあげ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ				
		はちみつレモンゼリー				レモンかじゅう	はちみつ、みずあ め			
火	17	クロワッサン(小)	たまご	だっしふん にゅう			こむぎこ、さとう マーガリン、こめこ		786	魚
		にくだんごのケチャップに	にくだんご(とりに く、ぶたにく)		にんじん ピーマン	たまねぎ、ぶなしめじ (たまねぎ)	マカロニ、さとう (でんぷん、みずあ め)	あぶら	28.4	種実類
		チーズサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし		卵抜きマヨネーズ		



木	19	ごはん					ごはん		617	海藻類
		かんこくふうにくじゃが	ぎゅうにく、なまあげ		にんじん さやいんげん	にんにく、たまねぎ しらたき	じゃがいも、さとう	ごまあぶら	25.2	果物
		ナムル	ハム		ほうれんそう	もやし		ごまあぶら、ごま		
月	23	ごはん					ごはん		599	乳製品
		ポークハヤシライス	ぶたにく		にんじん、トマト ブロッコリー	たまねぎ、にんにく ぶなしめじ	じゃがいも	ハヤシルウ	21.3	きのこ類
		マイヤーレモンサラダ	まぐろみずに		こまつな	きゅうり、キャベツ レモンかじゅう	さとう	あぶら		

## 給食の時間をふりかえろう

今年度も残りわずかとなりました。この1年間給食を通して様々な事を学んできましたね。

給食の時間を振り返って来年度の食生活における目標を立ててみましょう。



<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 