



# 令和3年度 4月給食予定献立表



岩国学校給食センター

| 日  | 曜 | 献立名                                         | 主 な 材 料                                            |                                          |                                    |                                                            |                                        |                         | 栄養価                     |             |
|----|---|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------|
|    |   |                                             | 主に体をつくるものとなる(赤)                                    |                                          | 主に体の調子を整えるものとなる(緑)                 |                                                            | 主にエネルギーのもととなる(黄)                       |                         | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g) |             |
|    |   |                                             | 1群                                                 | 2群                                       | 3群                                 | 4群                                                         | 5群                                     | 6群                      | 小学校                     | 中学校         |
| 9  | 金 | ごはん                                         | じゃがいものそぼろ煮<br>ごま酢和え                                | とりにく なまあげ<br>ぎゅうにゅう                      | にんじん さやいんげん<br>ごまつな にんじん           | しょうが たまねぎ<br>もやし                                           | こめ じゃがいも さとう でんぶん<br>さとう               | あぶら<br>ごま               | 629<br>24.4             | 782<br>29.1 |
| 12 | 月 | コッペパン                                       | ポークビーンズ<br>マカロニサラダ                                 | ぶたにく だいず<br>ぎゅうにゅう                       | にんじん<br>にんじん                       | たまねぎ<br>キャベツ とうもろこし                                        | パン じゃがいも さとう<br>マカロニ                   | あぶら<br>たまごめき<br>卵黄マヨネーズ | 685<br>28.8             | 836<br>34.2 |
| 13 | 火 | ごはん                                         | 豆ツナそぼろ<br>おじゃがもち汁                                  | まぐろみずに だいず<br>とうふ あぶらあげ むぎみそ             | にんじん<br>にんじん ねぎ                    | えだまめ しょうが<br>だいこん キャベツ たまねぎ                                | こめ さとう<br>じゃがいも でんぶん                   |                         | 637<br>25.7             | 791<br>30.3 |
| 14 | 水 | まる<br>丸パン<br>セルフ<br>フィッシュ<br>バーガーを<br>つくろう! | フィッシュフライ<br>1食タルタルソース<br>ポイルキャベツ (カレー風味)<br>ABCスープ | ほき<br>だいず<br>ぶたにく                        | ぎゅうにゅう<br>にんじん ことまつな               | りんご<br>キャベツ<br>たまねぎ キャベツ とうもろこし                            | パン 小麦粉<br>マカロニ じゃがいも                   | あぶら<br>あぶら              | 652<br>25.4             | 788<br>30.4 |
| 15 | 木 | ごはん                                         | さばの照焼<br>磯香和え<br>こやどうふ にももの<br>高野豆腐の煮物             | さば<br>のり<br>こおりどうふ とりにく                  | ぎゅうにゅう<br>ごまつな にんじん<br>にんじん さやいんげん | もやし<br>たまねぎ                                                | こめ<br>じゃがいも さとう                        | ごま<br>あぶら               | 706<br>33.1             | 879<br>39.8 |
| 16 | 金 | ごはん                                         | ハヤシライスの具<br>しらたま<br>白玉フルーツ                         | ぶたにく<br>ぎゅうにゅう                           | にんじん トマト<br>みかん もも パインアップル         | にんにく たまねぎ グリンピース<br>しらたま                                   | こめ じゃがいも<br>あぶら ハヤシルワ                  | 671<br>22.9             | 823<br>26.1             |             |
| 19 | 月 | ごはん                                         | さけの塩焼き<br>ごまつな 小松菜のごま和え<br>とうふ 豆腐汁                 | さけ<br>とうふ あぶらあげ<br>わかめ                   | ぎゅうにゅう<br>ごまつな にんじん<br>にんじん ねぎ     | いちご<br>もやし<br>たまねぎ えのきたけ                                   | こめ<br>さとう                              | ごま                      | 603<br>30.1             | 753<br>36.1 |
| 20 | 火 | ちらしずし                                       | めだい 電田揚げ<br>はる 春キャベツのみそ汁<br>お祝いクレープ                | めだい<br>とうふ むぎみそ<br>とうにゅう                 | ぎゅうにゅう<br>にんじん ねぎ<br>にんじん          | たけのこ れんこん かんぴょう ほししいたけ<br>たまねぎ キャベツ<br>いちご                 | こめ さとう<br>でんぶん さとう<br>じゃがいも<br>こめこ さとう | あぶら                     | 612<br>25.6             | 742<br>28.8 |
| 21 | 水 | コッペパン                                       | いちごジャム<br>鶏とマカロニのクリーム煮<br>ごぼうサラダ                   | とりにく<br>まぐろみずに                           | ぎゅうにゅう<br>にんじん ことまつな<br>にんじん       | たまねぎ グリンピース<br>ごぼう きゅうり キャベツ                               | パン みずあめ さとう<br>マカロニ<br>さとう             | シチュールワ あぶら<br>ごま あぶら    | 698<br>26.8             | 828<br>31.5 |
| 22 | 木 | ごはん                                         | あつや たまご<br>厚焼き玉子<br>ひじきとツナのサラダ<br>わかたけ 若竹汁         | たまご<br>まぐろみずに<br>とうふ あぶらあげ<br>わかめ        | ぎゅうにゅう<br>ひじき<br>にんじん ねぎ           | きゅうり キャベツ<br>たけのこ たまねぎ えのきたけ                               | こめ でんぶん<br>じゃがいも                       | たまごめき<br>卵黄マヨネーズ ごま     | 607<br>24.4             | 748<br>27.8 |
| 23 | 金 | ごはん                                         | あつあ ちゅうかに<br>厚揚げの中華煮<br>はるさめ 春雨サラダ<br>オレンジ         | なまあげ とりにく あかみそ<br>ハム                     | ぎゅうにゅう<br>にんじん チンゲンサイ<br>ごまつな      | たけのこ キャベツ たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく<br>とうもろこし きゅうり もやし<br>オレンジ | こめ さとう<br>はるさめ さとう                     | ごまあぶら<br>ごまあぶら          | 641<br>26.8             | 794<br>31.4 |
| 26 | 月 | たけのこ<br>ごはん                                 | さわらの春色あんかけ<br>とうにゅう しょう<br>豆腐みそ汁                   | とりにく あぶらあげ<br>さくら<br>ぶたにく とうふ とうにゅう むぎみそ | ぎゅうにゅう<br>にんじん きぬさや<br>ごまつな        | たけのこ<br>とうもろこし えだまめ<br>キャベツ ぶなしめじ たまねぎ たけのこ                | こめ さとう<br>さとう でんぶん                     | あぶら<br>あぶら              | 622<br>31.7             | 771<br>36.1 |
| 27 | 火 | ごはん                                         | いわしのしょうが煮<br>そくせき 即席漬<br>かきたま汁                     | いわし<br>くきわかめ<br>たまご とうふ                  | ぎゅうにゅう<br>きゅうり<br>にんじん ことまつな ねぎ    | しょうが<br>きゅうり キャベツ<br>たまねぎ                                  | こめ さとう<br>さとう                          | ごま<br>でんぶん              | 613<br>30.4             | 737<br>33.5 |
| 28 | 水 | コッペパン                                       | オムレツ<br>えだまめ 枝豆サラダ<br>ラビオリスー<br>プ (ラビオリ)           | たまご<br>ぶたにく<br>とりにく ぶたにく                 | ぎゅうにゅう<br>にんじん<br>にんじん パセリ         | キャベツ えだまめ とうもろこし<br>たまねぎ ぶなしめじ<br>たまねぎ                     | パン でんぶん<br>さとう<br>じゃがいも<br>こむぎこ パンこ    | あぶら                     | 652<br>30.5             | 781<br>35.0 |
| 30 | 金 | ごはん                                         | ハンバーグのケチャップソース<br>ごまつな 小松菜のソテー<br>よくばりスープ          | とりにく ぶたにく だいず<br>いか                      | ぎゅうにゅう<br>ごまつな にんじん<br>にんじん パセリ    | たまねぎ<br>とうもろこし<br>たまねぎ はくさい ぶなしめじ                          | こめ でんぶん さとう<br>じゃがいも<br>あぶら            |                         | 616<br>23.1             |             |

※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。生の果物は太文字、加熱処理された果物は普通文字で記載しています。

ご入学・ご進級おめでとうございます



今年度も、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。  
1年間よろしくお願いいたします。



# 食育だより 4月号

岩国市岩国学校給食センター  
栄養士 大本

## 4月 給食・食育目標 ◎決まりを守って、楽しい給食時間にしよう

新年度がはじまりました。ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も安全安心な給食づくりに努めて参ります。どうぞよろしくお願いいたします。さて、今年度から中学校6校（通津中・岩国中・麻里布中・川下中・瀬中・平田中）と新たに小学校2校（中洋小・通津小）を含め給食を配送します。食数は約2600食です。

## いわくにがっこうきゅうしょく 岩国学校給食センターについて

### 〇献立について

「給食年間計画」に沿って献立を立てます。地域の食材や旬の食材を積極的に取り入れ、和食を中心とした献立にしています。また、季節の行事食、郷土料理、世界の料理等を取り入れています。

### 〇食材について

- 米・・・毎週火・木・金曜日と月に2回の月曜日 県内産の米使用
- パン・・・毎週水曜日と月に2回の月曜日 山口県産の小麦粉と米粉使用
- 野菜・・・岩国産（小松菜・葉ねぎ・水菜・岩国れんこんなど）や県内産の野菜をできるだけ使用
- 精肉・・・国産
- 牛乳・・・山口県産
- 豆腐・・・原料の大豆は県産または国産を使用した豆腐

### 〇食物アレルギー対応について

岩国学校給食センターの方針に沿って、アレルギー対応食（除去食・代替食）を提供しています。ただし、大量調理の中で細心の注意を払い、安全性を優先し、対応品目を制限し行っております。

## 学校における食育とは



食育は生きる上での基本で知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食に関する指導を通して子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけられるようにすすめていきます。

## 〇献立表の見方について

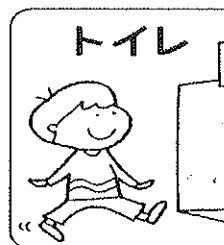
（ ）内には、その料理に使っている加工品を記載し、同じ行に加工品のおもな原材料を示しています。  
この場合は、ラビオリスープにラビオリが使用され、同じ行に示してあるもの（とりにく、ぶたにく・・・）がおもな原材料という見方になります。

献立に使われている食品は、6つの食品群に分類し、それが入っている料理と同じ行に示しています。

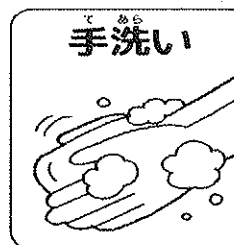
| 日  | 曜 | 献立名                                | 主な材料            |        |                    |                  |                  |        | 栄養価         |          |
|----|---|------------------------------------|-----------------|--------|--------------------|------------------|------------------|--------|-------------|----------|
|    |   |                                    | 主に体をつくるものになる(赤) |        | 主に体の調子を整えるものになる(緑) |                  | 主にエネルギーのもとになる(黄) |        | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
|    |   |                                    | 1群              | 2群     | 3群                 | 4群               | 5群               | 6群     |             |          |
| 28 | 水 | オムレツ<br>枝豆サラダ<br>ラビオリスープ<br>(ラビオリ) | たまご             | ぎゅうにゅう |                    |                  |                  | パンでんぶん |             |          |
|    |   |                                    |                 |        | にんじん               | キャベツ えだまめ とうもろこし | さとう              | あぶら    | 652         | 779      |
|    |   |                                    | ベーコン            |        | にんじん パセリ           | たまねぎ ぶなしめじ       | じゃがいも            |        | 28.1        | 32.3     |
|    |   |                                    | とりにく ぶたにく       |        |                    | たまねぎ             | こむぎこパンこ          |        |             |          |
| 30 | 金 | ハンバーグのキャブソース<br>小松菜のソテー<br>よくばりスープ | とりにく ぶたにく たいげ   | ぎゅうにゅう |                    | たまねぎ             | こめ でんぶん さとう      |        | 616         | 743      |
|    |   |                                    |                 |        | こまつな にんじん          | とうもろこし           |                  |        | 23.1        | 25.6     |
|    |   |                                    | いか              | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ           | たまねぎ ほうさい ぶなしめじ  | じゃがいも            | あぶら    |             |          |

## 給食の前・給食当番前に確認しよう

### 給食の前に



給食当番の人も、給食当番以外の人もトイレを済ませて、手洗いをしましょう。



給食に入らないように  
気をつけよう!

髪の毛 つば ほこり

### 給食当番の身支度

髪の毛が出ないように帽子をかぶろう

つめは短く切っておこう

清潔な白衣を着よう



マスクをきちんとつけよう

石けんを使って手を洗おう

ハンカチを持とう

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。