

岩国学校給食センター

日	曜	献立名	主 材						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	小学校	中学校
8 ／ 27	水	ごはん					こめ		小 な し	721 27.5
		豚肉と野菜の生姜炒め	ぶたにく	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが	さとう	あぶら ごま			
		白玉汁	とうふ みそ	ねぎ	だいこん キャベツ	しらたまだんご				
8 ／ 28	木	コッペパン					コッペパン		小 な し	757 31.1
		ポテとお米のささみカツ	とりにく だいず			じゃがいも こめこ てんぶん さとう	あぶら			
		ABCスープ	ベーコン	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	マカロニ じゃがいも	あぶら			
		冷凍パイ			パイナップル					
8 ／ 29	金	ごはん					こめ		小 な し	796 32.3
		切りほしだいこんのソース炒め	ベーコン	にんじん ピーマン	きりほしだいこん キャベツ たまねぎ	さとう	あぶら			
		（お好みソース）	オイスターエクス だいず とりにくエクス ぶたエクス	こんぶ	トマト	デーツ たまねぎ しいたけ もも りんご	さとう			
		韓国風肉じゃが	ぶたにく さつまあげ あかみそ	にんじん いんげ ん	たまねぎ にんにく	じゃがいも ごん にやく さとう	ごまあぶら ごま			
		パリッシュ		かたくちいわし		さとう				
9 ／ 1	月	黒糖パン					コッペパン こくとう		648 28.0	797 33.5
		チキンと野菜のサラダ	とりにく		キャベツ きゅうり		たまごめ 卵抜きマヨネーズ			
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず	にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら			
2	火	ごはん（小）					こめ		575 23.2	724 27.2
		ふりかけ	かつおぶし	のり			さとう てんぶん			
		カレーうどん	とりにく	にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん じゃがいも	カレールウ あぶら			
		さっぱりサラダ	ロースハム	にんじん	キャベツ きゅうり マイヤーレモンかじゅう	さとう	あぶら			
3	水	ごはん					こめ		628 28.1	744 33.1
		くじらのアングレーズ	くじら				パンこ てんぶん さとう	あぶら		
		夏野菜のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	かぼちゃ ねぎ	なす えのきたけ				
4	木	コッペパン					コッペパン		592 23.8	724 28.4
		れんこんサラダ	チキンハム		こまつな	れんこん		たまごめ 卵抜きマヨネーズ ごま		
		ミネストローネ	とりにく だいず		トマト にんじ ん パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも	オリーブオイル		
5	金	ごはん					こめ		622 27.3	731 31.3
		ボロニアハム	とりにく ぶたにく				てんぶん さとう			
		のりごま和え		のり	こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら		
		豆腐汁	とうふ あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ				
8	月	ごはん					こめ		652 25.5	773 29.3
		あじの南蛮漬け	あじ	にんじん ピーマン	たまねぎ マイヤーレモンかじゅう	さとう てんぶん	あぶら			
		おじゃがもち汁	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん	だいこん たまねぎ	じゃがいも てんぶん				
9	火	ごはん					こめ		593 25.1	695 28.7
		豚肉のみそ焼き	ぶたにく みそ			しょうが	さとう			
		小松菜のおかか和え	かつおぶし		こまつな	もやし				
		もずく汁	とうふ	もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ				
10	水	ごはん					こめ		599 24.8	704 28.5
		鶏つくね	とりにく たまご	にゅう	にんじん	れんこん ごぼう しょうが たまねぎ	てんぶん さとう パンこ			
		京菜の磯香和え		のり	みずな にんじん	もやし				
		京風みそ汁	なまあげ しろみそ みそ	ねぎ	たまねぎ だいこん えのきたけ					
献立は裏に続きます			*3日（水）鯨の日 *10日（水）京都府の郷土料理 *16日（火）スペインの料理 *22日（月）秋分の日							

日	曜	献立名 こんだてめい けんりつめい	主 な 材 料 おも せい りょう おも せい りょう						栄養価 えいようが えいようが			
			主に体をつくるもとになる（赤） おも からだ あか おも からだ あか		主に体の調子を整えるもとになる（緑） おも からだ ちようし とどの みどり おも からだ ちようし とどの みどり		主にエネルギーのもとになる（黄） おも き おも き		エネルギー (kcal)			
			1群 ぐん	2群 ぐん	3群 ぐん	4群 ぐん	5群 ぐん	6群 ぐん	小学校 しょうがっこう	中学校 ちゅうがっこう		
11	木	コッペパン					コッペパン			608 25.7	745 30.5	
		ハンバーグのケチャップソース	とりにく ぶたにく			たまねぎ にんにく	さとう てんぷん じゃがいも	あぶら				
		ごまじゃこサラダ	とりにく	しらすぼし		キャベツ きゅうり セロリー	さとう	ごまあぶら ごま				
		コンソメスープ	ベーコン		ほうれんそう にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら				
12	金	ごはん					こめ			669 28.3	819 34.9	
		麻婆豆腐 まーぼーどうふ	ぶたにく だいず とうふ あかみそ		にんじん にら	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら				
		ナムル	ハム（とり、ぶた）		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら				
		㊤しゅうまい（1個） こ	ぶたにく			たまねぎ しょうが	さとう こむぎこ パンこ でんぷん					
16	火	パエリア	とりにく いか		あかパプリカ ピーマン	たまねぎ にんにく	こめ	あぶら オリーブオイル	607 20.8	700 23.4		
		チーズサラダ		チーズ		キャベツ とうもろこし		たまごめ 卵抜きマヨネーズ				
		トマトスープ	ベーコン		にんじん トマト ほうれんそう	にんにく	じゃがいも	オリーブオイル				
17	水	ごはん					こめ			663 28.4	832 35.6	
		ピリ辛肉みそ丼の具 からにく どん く	ぶたにく あかみそ		にんじん いんげん	たまねぎ しょうが にんにく	おしむぎ さとう	ごま ごまあぶら				
		つみれ汁 じる （イワシミニボール）	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん しょうが						
		いわし				でんぷん						
18	木			かとうだっしれんにゆう			コッペパン さとう みずあめ	カカオマス	622 25.4	758 30.3		
		コッペパン パテチョコレート						オリーブオイル				
		とりにく 鶏肉のオープン焼き や	とりにく			にんにく		フレンチドレッシング				
		コールスロー				キャベツ きゅうり とうもろこし						
19	金	野菜スープ やさい	ウインナー		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも					
		ごはん					こめ					
22	月	夏野菜たっぷりカレー なつやさい	とりにく		かぼちゃ トマト ピーマン にんじん	たまねぎ なす しょうが にんにく		あぶら カレールウ	603 22.9	714 26.4		
		梨 なし				なし						
		ごはん					こめ					
		さばのみそ煮 に	さば みそ				でんぷん					
24	水	のっぺい汁 じる	とりにく		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ ほししいたけ	さといも こんにゃく でんぷん					
		おはぎ	あずき				こめ さとう					
		ごはん					こめ					
25	木	ハヤシライスの具 ぐ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	じゃがいも	あぶら ハヤシルウ	655 21.0	770 24.2		
		ひんやりフルーツミックス				りんご バイナッブル おうとう みかんかじゅう	さとう					
		コッペパン（小）					コッペパン					
		なすのミートスパゲッティ	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ なす にんにく しょうが	スパゲッティ	あぶら				
26	金	ひじきのマリネ	ハム（とり、ぶた）	ひじき		きゅうり だいこん マイヤーレモンじる	さとう	あぶら	685 26.2	831 31.5		
		冷凍みかん れいとう				みかん						
		スタミナチャーハン	ぶたにく		にんじん	たまねぎ とうもろこし グリンピース にんにく	こめ	ごま ごまあぶら				
		中華春巻き ちゅうかばるま	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	はるさめ でんぷん こむぎこ こめこ	あぶら				
29	月	わかめスープ	ベーコン	わかめ	ねぎ	はくさい たまねぎ えのきたけ			721 22.7	850 25.8		
		バナナヨーグルト		ヨーグルト								
		手作りきなこパン つく	だいず				コッペパン さとう	あぶら				
		ミートボールのケチャップ煮 に （ミートボール）			にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ	さとう じゃがいも	あぶら				
30	火	（ミートボール）	とりにく ぶたにく			たまねぎ	でんぷん みずあめ	あぶら	651 23.7	中なし		
		ツナと野菜のサラダ やさい	まぐろみずに			キャベツ きゅうり		たまごめ 卵抜きマヨネーズ				
		ごはん					こめ					
		さんまのかぼすレモン煮 に	さんま			かぼす レモン	さとう でんぷん					
30	火	さつま汁 じる	とりにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	だいこん	こんにゃく ぎつまいも		721 27.2	中なし		
		手作りプリン つく		ぎゅうにゆう			さとう					

★給食センターへの質問コーナー★



だより

8・9月 給食・食育目標

◎ 残さず食べよう



Q1.なぜ栄養もあって、おいしく作れるのですか？

栄養教諭や栄養士は、献立をたてる時に専用のソフトを使って栄養バランスを考えています。しかし、栄養学という学問は歴史的にみると、比較的新しい学問です。まだ解明されていないことが多くあります。そのため、色々な食べ物を給食で出すようにして栄養のある給食を目指しています。

また、美味しさは五感だけでなく、「心」とも深い関わりがあります。クラスメイトと一緒に食べると楽しいから美味しいと感じるなどです。他にも、調理員さんは美味しくするためのひと手間を惜しみません。例えば、味が染み込むように150kgのじゃがいもを手切りしたり、丁寧にだしをとったりしています。給食センターで働く人や生産者さん達の思いやりや愛情で給食のおいしさは増します。それは、お家でも同じで、作ってくれる人の愛情を感じるので、とても美味しく感じるのです。

Q2.給食に出るデザートはどうやって決めているのですか？

行事食や季節、旬を知ってもらうためや、栄養バランスを考えて不足しやすい栄養素、特にエネルギーや鉄分・カルシウムを補う目的で決めています。9月は体育祭練習の熱中症対策として冷たいデザートをつけています。