

令和7年度 給食予定献立表

岩国学校給食センター



※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。
※生の果物は下線、加熱処理された果物は普通文字で記載しています。
★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★

日	曜	こんだて めい 献立名	おも な さい りょう 主 材 料						栄養価	
			おも からだ 主に体をつくるもとになる(赤)		おも からだ ちようし とらの 主に体の調子を整えるもとになる(緑)		おも 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)	
			ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	小学校	中学校
1	月	コッペパン					パン			
		マーシャルビーンズ	だいず	にゅう			さとう ココア		607 20.5	729 24.3
		きんたいはくさいとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん パセリ	きんたいはくさい たまねぎ				
		ひじきとだいずのサラダ	だいず	ひじき		キャベツ みずな		鶏むね 卵抜きマヨネーズ ごま		
2	火	わかめごはん		わかめ			こめ さとう			
		キムチうどん	ぶたにく あかみそ		にんじん にら	たまねぎ はくさい(キムチ)	うどん さとう	あぶら	594 22.7	700 26.2
		3しょくナムル			ほうれんそう に んじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら		
3	水	ごはん					こめ			
		くじらのたつたあげ	くじら			たまねぎ しょうが	でんぷん さとう	あぶら	630 26.2	742 30.5
		きんたいはくさいのゆかりあえ			あかしそ	もやし きんたいはくさい				
		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	たまねぎ だいこん	じゃがいも			
4	木	コッペパン					パン			
		ごまじゃこサラダ		しらすぼし	ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	ごま ごまあぶら	578 25.7	705 30.5
		チキンビーンズ	とりにく だいず		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
5	金	ごはん					こめ			
		かみカリッシュ		かえりいりこ			さとう	あぶら ごま		
		おでん	とりにく うずらたまご			だいこん	さといも さとう こんにやく		667 30.4	788 35.5
		(野菜ミックスボール)	エソ		にんじん ほうれんそう	とうもろこし	でんぷん さとう	あぶら		
		(がんもどき)	だいず	ひじき	にんじん	ごぼう	さとう	あぶら		
8	月	ごはん					こめ			
		さといものそぼろに	とりにく なまあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	さといも さとう かたくりこ	あぶら	597 22.7	701 25.9
		いそかあえ		のり	にんじん こまつな	もやし		ごま		
9	火	とりごぼうごはん	とりにく あぶらあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう	こめ さとう こんにやく			
		ホキのてんぷら	ほき				こむぎこ でんぷん	あぶら	696 28.5	782 31.1
		さといものごまじる	あぶらあげ むぎみそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	さといも	ごま		
10	*	ごはん					ごはん			
		ふゆやさいかレー	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ れんこん しめじ にんにく	じゃがいも	カレールウ あぶら	692 26.2	808 30.1
		きりぼしだいこんのサラダ	ちくわ	しらすぼし	にんじん	きりぼしだいこん		ごま あぶら		
		みかん				みかん				
11	*	コッペパン しょう(小)					パン			
		リゾット	とりにく	こなチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	こめ おおむぎ	バター あぶら	654 23	798 27.9
		ツナサラダ	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		
		とうにゅうパンナコッタはちみつレモン	とうにゅう			レモン	さとう みずあめ で んぷん はちみつ			
12	金	ごはん					こめ			
		だいこんいりまーぼどうふ	ぶたにく だいずミート とうふ あかみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん しょうが にんにく	さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	583 22.6	683 25.9
		かいそうサラダ	まぐろみずに	わかめ ふのり あかとさか		キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら		
15	月	コッペパン しょう(小)					パン			
		マカロニのクリームに	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ	シチュールウ あぶら	557 23.8	690 28.6
		レモンサラダ	まぐろみずに		レモンかじゅう	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら		
16	*	ごはん					こめ			
		おおひら	とりにく なまあげ こうやどうふ		にんじん	れんこん しいたけ ごぼう	こんにやく さとう さといも	あぶら	600 21	705 23.9
		いわくにあかだいこんのあますあえ	あぶらあげ		にんじん	いわくにあかだいこん	さとう	ごま		

※10日 川下中1年4組2班の献立

※11日 イタリアの献立

献立は裏に続きます

※16日 岩国の郷土料理

日	曜	こんだてめい 献立名	おも からだ 主に体をつくるものとなる(赤)		おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整えるものとなる(緑)		おも 主にエネルギーのもとになる(黄)		えいようか 栄養価	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	
									しょうがっ 小学校	ちゅうがっ 中学校
17 ＊	水	ごはん					こめ		655 29.9	763 34.2
		チキンチキンれんこん	とりにく			れんこん えだまめ	かたくりこ さとう	あぶら		
		けんちんじる	とうふ とりにく		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さといも			
		みかん				みかん				
18	木	コッペパン					パン		642 21.1	769 25.3
		レーズンクリーム		だっしふんにゆう		レーズン	さとう みずあめ	あぶら		
		じゃがいものホットサラダ	ウインナー			とうもろこし	じゃがいも	バター		
		やさいたっぷりスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ				
19 ＊	金	ごはん					こめ		640 23.9	754 27.8
		キャベツいりひらつくね	とりにく ぶたにく か つおぶし			キャベツ しょうが	でんぷん さとう			
		ほうとう	ぶたにく あぶらあげ むぎみそ		かぼちゃ にんじん	しめじ しろねぎ	ほうとう さといも			
22 ＊	月	ごはん					こめ		667 21	776 24
		かぼちゃのひきにくフライ	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ パンこ さと う でんぷん	あぶら		
		そくせくづけ		くきわかめ		きゅうり キャベツ	さとう	ごま		
		みそしる	とうふ あぶらあげ む ぎみそ	わかめ	ねぎ	はくさい たまねぎ	じゃがいも			
23 ＊	火	チキンライス	とりにく		にんじん	たまねぎ グリーンピース	こめ	あぶら	728 25	852 29.1
		チキンのオープンやき	とりにく			にんにく		オリーブオイル		
		じゃがいもとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも			
		クリスマスケーキ	たまご	にゆう			こむぎこ さとう みずあめ			

＊17日 川下中1年2組5班の献立
＊19日 山梨県の献立
＊22日 冬至献立
＊23日 クリスマス献立



食育だより

12月 給食・食育目標

◎かぜを予防する食事をしよう



風邪やインフルエンザが流行しやすい季節になりました。風邪を予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。

今年のかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント



症状別

かぜをひいた時の食事



1 手洗い・うがいをする

2 しっかり栄養をとる

3 十分な睡眠をとる

4 マスクをつける

5 人ごみを避ける

6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

発熱・寒気

水分
めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり

汁物
スープ

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み

アイス
クリーム
ゼリー

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気

おかゆ
スープ

胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

冬至と風邪の予防

冬至は1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。
この日を境に太陽が復活されるとされ、日が少しずつ長くなっていきます。
冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないと言われています。また「ん」のつく食べ物を食べると幸運に恵まれると言われる、かぼちゃも「なんきん」と呼ばれているので「ん」のつく食べ物に入ります。
他にも、れんこん、にんじん、きんかん、ぎんなん、かんでん、うどんなどがあります。

冬が旬の野菜

冬の厳しい寒さの中、旬を迎える野菜を知っていますか？
冬野菜は寒さで凍ることがないように細部内に「糖」を蓄積しています。
ですので食べると甘く美味しく感じられます。
給食でよく出てくる冬が旬の野菜は、白菜、大根、ほうれん草、ブロッコリー、れんこん、こまつな、などがあります。また、白ねぎや春菊、かぶなど鍋で使用される野菜も旬を迎えます。旬の物は美味しいだけではなく、栄養価も高いので積極的に食べてみましょう。