



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	献立名	主 な 材 料						栄養価					
			主に体をつくるもとになる(赤)		主に体の調子を整えるもとになる(緑)		主にエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー(kcal)					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校				
2	月	コッペパン						パン						
		パテキャラメル		かとうだっしれんにゆう				みずあめ だんぷん カラメル						
		ミートボールシチュー (ミートボール)	とりにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース ぶなしめじ		じゃがいも	あぶら ビーフシチュールウ	621	752	20.8	24.9	
		みかんいりサラダ				たまねぎ		だんぷん さとう	あぶら					
3	火	ちらしずし			にんじん	たけのこ れんこん ほしいたけ かんぴょう		こめ さとう						
		さわらのてりやき	さわら					さとう だんぷん			573	726		
		なのはなあえ			にんじん なのはな	もやし		さとう	ごま	26.9	32.2			
		うおそうめんじる	いとより とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん		だんぷん さとう	あぶら					
4	水	ぎゅうめし	ぎゅうにく あぶらあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう		こめ こんにやく さとう	あぶら					
		メンチカツ	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ ごぼう		さとう パンこ だんぷん	あぶら	663	846	23.4	27.4	
		あいしょうじる	ベーコン とうふ しろみそ	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ		さつまいも						
		Ⓜおいおいデザート	かんそうらんぱく	ぜんふんにゆう		いちごかじゆう		じょうしんこ さとう みずあめ	あぶら					
5	木	はちみつパン <small>(小)</small>						パン						
		マイヤーレモンのクリームパスタ	とりにく とうにゆう		にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム マイヤーレモンかじゆう		スパゲツティ	あぶら シチュールウ	623	774	24.8	29.7	
		ミモザサラダ	たまご		ほうれんそう	キャベツ			たまごめ 卵抜きマヨネーズ					
6	金	ごはん						こめ						
		かんこくふうにくじゃが	ぶたにく さつまあげ あかみそ		にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく		じゃがいも こんにやく さとう	ごま ごまあぶら	586	690	21.5	27.1	
		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					
		Ⓜパリッシュ		かたくちいわし				さとう みずあめ						
9	月	ナン						ナン						
		タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト		にんにく しょうが				617	中なし	33.7		
		キーマカレー	ぶたひきにく とりひきにく レンズまめ		トマト にんじん	たまねぎ にんにく しょうが			あぶら カレールウ					
		ヨーグルト		ヨーグルト										
10	火	むぎごはん						こめ むぎ						
		キムチビビンバ	ぶたにく たまご あかみそ		にんじん ほうれんそう	にんにく キムチ(はくさい)		さとう	ごま あぶら	571	658	22.3	25.4	
		わかめスープ	ウインナー	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい			あぶら					
11	水	ごはん						こめ						
		ボロニアステーキ	とりにく ぶたにく					だんぷん さとう			571	659	22.9	26.1
		のりごまあえ		のり	にんじん こまつな	もやし			ごま ごまあぶら					
		とうふじる	とうふ		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ								
12	木	コッペパン						パン						
		くにみバーガーのぐ <small>(さばのみそに ボイルキャベツ)</small>	さば みそ				キャベツ		さとう		598	730	26.4	31.1
		ポトフ	フランク		にんじん いんげん	たまねぎ だいこん		じゃがいも	あぶら					
13	金	むぎごはん						こめ むぎ						
		チキンチキンごぼう	とりにく			ごぼう		さとう だんぷん	あぶら	620	713	26.2	29.7	
		はるキャベツのみそしる	とうふ みそ		にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ キャベツ								

献立は裏に続きます

* 3日 ひなまつりこんだて

* 4日 卒業お祝いこんだて

* 12日 福島県の料理

* 17日 小学校卒業お祝いデザート

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)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校	
16	月	コッペパン						パン		572 24.9	701 29.7
		さけのクリームに	さけ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも	あぶら シチュールウ			
		マイヤーレモンサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり マイヤーレモンかじゅう	さとう				
17	火	わかめごはん		わかめ				こめ さとう		667 23.8	674 26.0
		きつねうどん	とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ	うどん さとう				
		だいこんサラダ	まぐろみずに		ほうれんそう	だいこん	さとう	ごま 卵抜きマヨネーズ			
		小おいわいデザート	かんそうらんぱく	ぜんふんにゅう		いちごかじゅう	しょうしんこ さとう みずあめ	あぶら			
18	水	ナン						ナン		小なし	809 43.0
		タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト		にんにく しょうが					
		キーマカレー	ぶたひきにく とりひきにく レンズめ		トマト にんじん	たまねぎ にんにく しょうが		あぶら カレールウ			
		ヨーグルト		ヨーグルト							
19	木	コッペパン						パン		611 30.7	725 34.6
		とりにくのハーブやき	とりにく			バジル オレガノ					
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	だいこん とうもろこし		ごま 卵抜きマヨネーズ			
		ミネストローネ	とりにく		にんじん トマト 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			
20	金	しゅんぶん ひ 春分の日									
23	月	ごはん						こめ		609 21.5	700 24.6
		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			
		うまに	とりにく なまあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	さといも こんにやく さとう	あぶら			



食育だより

3月 給食・食育目標
◎ 1年間の反省をしよう

この1年間、たよりでいろいろなことをお伝えしてきました。みなさんもさまざまなことを学んできたことと思います。1年間をふりかえって、今までに学んだことをこれからの生活に生かしていきましょう。



1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた | <input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで食べた |
| <input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めてとった | <input type="checkbox"/> よくかんで食べた |
| <input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を洗った | <input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた |



春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を自覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

ひな祭りの行事食

ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは、赤(桃色)、白、緑のもちを重ねたものです。草もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかびつたりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。



春休みは 家の仕事を 積極的に!

家庭の仕事は例えば配せんや食器の片づけ、ごみ出しなどがあります。自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。



ご卒業 おめでとう ございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選びたりついたりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。



食物アレルギーの話



食物アレルギーは好ききらいとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状が出ます。皮膚がかゆくなったり、じんましんが出たりするほか、命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人もそのことを知っておいてください。