

令和6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						コッペパン				
		ミートスパゲッティ	ぶたにく だいたみ		にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ		スパゲッティ	あぶら	681 28.3	838 34.2	
		ブロッコリーのサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし			ごま 卵抜きマヨネーズ			
3	火	ごはん					こめ					
		さばの生姜煮	さば			しょうが		みずあめ さとう				
		白菜の甘酢和え			にんじん	はくさい		さとう		703 27.0	843 30.3	
4	水	相性汁	ベーコン とうふ しろみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ		さつまいも				
		ごはん					こめ					
		大根入り麻婆豆腐	ぶたにく だいたみ とうふ あかみそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく だいこん たまねぎ		でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	550 21.7	688 25.5	
5	木	海草サラダ	まぐろみずに	わかめ ふのり あかとさか		キャベツ きゅうり		さとう	ごまあぶら			
		コッペパン					コッペパン					
		チキンと野菜のサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり			卵抜きマヨネーズ	558 24.5	682 29.1	
6	金	白菜と肉団子のスープ			にんじん パセリ	たまねぎ はくさい		じゃがいも				
		(肉団子)	とりにく			たまねぎ		でんぶん さとう				
		ごはん					こめ					
9*	月	里芋のそぼろ煮	とりにく だいたみ 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 でんぶん さとう	あぶら	616 23.2	815 29.7	
		ひじきのサラダ	だいたみ	ひじき	にんじん	キャベツ			ごま 卵抜きマヨネーズ			
		Ⓜヨーグルト		ヨーグルト								
10	火	ごはん					こめ					
		たらの塩焼き	たら									
		小松菜サラダ	まぐろみずに	しおこんぶ	こまつな ブロッコリー	レモン		さとう	あぶら	588 32.9	669 36.3	
11	水	豚汁	ぶたにく とうふ むぎみそ		にんじん ねぎ	しょうが ごぼう だいこん		じゃがいも こんにゃく				
		おでん	とりにく なまあげ うずらたまご			だいこん		さといも さとう こんにゃく		615 27.7	765 32.5	
		ごま和え			にんじん ほうれんそう	もやし		さとう	ごま			
12	木	ごはん					こめ					
		冬野菜カレー	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ れんこん		じゃがいも	カレールウ あぶら	664 23.5	827 27.8	
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん ナタデココ ぶどう		さとう				
13*	金	コッペパン					コッペパン					
		ペンネのクリーム煮	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース		ペンネ じゃがいも	シチュールウ	616 25.9	748 31.0	
		野菜たっぷりツナサラダ	まぐろみずに		こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし			卵抜きマヨネーズ			
16	月	ごはん					こめ					
		キャベツ入り平つくね	とりにく ぶたにく かつおぶし			キャベツ しょうが りんご		でんぶん さとう				
		大根サラダ	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	643 26.9	801 31.8	
16	月	おけんちゃん	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう		さとう さといも こんにゃく	あぶら			
		コッペパン					コッペパン					
		ポテトサラダ	ベーコン		えだまめ			じゃがいも		556 23.8	681 28.2	
小麦と野菜のスープ	とりにく		にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ		おおむぎ はるさめ						

献立は裏に続きます *2日 イタリアの料理 *9日 川下中1年5組4班の考えた献立「ほかほか冬のごはん」 *13日 静岡県の郷土料理
 *17日 川下中1年4組3班の考えた献立「食ってみな、とぼぞ？」 *19日 クリスマス献立 *20日 冬至献立

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)	小学校 中学校
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
17 * 火	ごはん					こめ		634 25.7	789 30.2
	鮭のレモン和え	さけ			レモン	さとう でんぷん	あぶら		
	青のりれんこん		あおさ		れんこん		あぶら		
	たっぷり野菜のコンソメスープ	ウインナー		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも			
18 水	ごはん					こめ		595 28.5	743 33.9
	いわしの梅煮	いわし			ばいにく	さとう でんぷん			
	岩国赤大根の甘酢和え	あぶらあげ		にんじん	いわくにあかだいこん	さとう	ごま		
	沢煮椀	ぶたにく	こんぶ	にんじん ねぎ	しょうが だいこん ごぼう ほししいたけ				
19 * 木	コッペパン					コッペパン		674 26.3	808 31.6
	チキンのオープン焼き	とりにく			にんにく		あぶら		
	ミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ	じゃがいも	オリーブオイル		
	クリスマスデザート	どうにゅう			いちご	さとう みずあめ			
20 * 金	ごはん					こめ		662 19.7	785 22.4
	かぼちゃひき肉フライ	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ りんご	さとう でんぷん こむぎこ パンこ	あぶら		
	ゆず吉サラダ	まぐろみずに		こまつな	キャベツ みずな ゆずきち	さとう	あぶら		
	もずくスープ	とうふ	もずく	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ		ごまあぶら		
23 月	ごはん					こめ		658 25.9	807 29.7
	鶏肉とごぼうのうま煮	とりにく なまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう ほししいたけ	こんにゃく さとう	あぶら		
	ひじきと大豆のサラダ	だいず	ひじき		キャベツ どうもろこし		ごま 卵抜きマヨネーズ		



食育だより 12月

12月 給食・食育目標

◎風邪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。

かぜ予防のポイント

- 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。

症状別 かぜをひいた時の食事

- | 発熱・寒気 | 鼻水・鼻づまり | せき・のどの痛み | 下痢・吐き気 |
|--|---|---|---|
| 水分
めん類 | 汁物
スープ | アイス
クリーム
ゼリー | おかゆ
スープ |
| 発熱すると水分とエネルギーが大量消費されます。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。 | 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。 | 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。 | 胃腸が弱っているため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、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細胞内に「糖」を蓄積しています。なので食べると甘く美味しく感じられます。きゅうりやとうもろこし、かぶなど、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なく、栄養価も高いので積極的に食べてみましょう。

