

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「主に体をつくるものになる食品（赤）」です★

日	曜	献立名	主 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
8	水	ごはん					こめ			
		紅白なます			にんじん	だいこん	さとう		615	709
		雑煮	とりにく かまぼこ(たら)		にんじん ねぎ	はくさい かぶ	しらたま		24.8	28.2
9	木	コッペパン					パン			
		さっぱりサラダ	チキンハム		にんじん	キャベツ きゅうり レモン	さとう	あぶら	679	829
		マカロニのクリーム煮	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	マカロニ	あぶら シチュールウ	31.5	37.7
＊10	金	ごはん					こめ			
		メンチカツ	ぶたにく だいた			たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	683	868
		きゅうりとわかめの酢の物		わかめ しらすぼし		きゅうり	さとう		28.7	34.8
		れんこん入り豚汁	ぶたにく とうふ おぎみそ		にんじん ねぎ	だいこん れんこん しょうが	さといも こんにゃく			
14	火	ごはん					こめ			
		ちくわのゴマネーズ和え	ちくわ まぐろみずに		にんじん	キャベツ		卵抜きマヨネーズ ごま	701	870
		じゃがいものそぼろ煮	とりにく だいた ミート なまあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう でんぶ	あぶら	32.7	24.2
15	水	ごはん					こめ			
		3色ナムル			にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら ごま	601	692
		キムチ鍋	ぶたにく とうふ あかみそ おぎみそ		にんじん にら	はくさい えのきたけ はくさい(キムチ)			26.9	38.8
16	木	コッペパン					パン			
		ミートソーススパゲティ	ぶたにく とりにく だいた ミート		にんじん ビーマン	たまねぎ にんにく しょうが	スパゲティ	あぶら	708	863
		ひじきとツナのサラダ	まぐろみずに だいた	ひじき		きゅうり キャベツ		卵抜きマヨネーズ ごま	29.5	35.4
17	金	ごはん					こめ			
		チキンチキンれんこん	とりにく			れんこん	さとう でんぶ	あぶら	675	839
		ほうれん草のごま和え			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま	27.5	32.4
		わかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ えのきたけ				
＊20	月	コッペパン					パン			
		れんこんサラダ	チキンハム		にんじん	れんこん きゅうり		卵抜きマヨネーズ ごま	637	779
		県産ミートボールのトマトスープ			にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも	オリーブオイル	26.1	31.4
		（レバー入り肉団子）	とりにく ぶたにく とりレバー			たまねぎ しょうが にんにく	でんぶ パンこ さとう	あぶら		
＊21	火	ごはん					こめ			
		親子丼の具	とりにく たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ	さとう	あぶら	620	759
		ひじきの炒め煮	だいた ぎつまあげ	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう	あぶら	27.3	31.5
＊22	水	ごはん					こめ			
		ゆずきち和え	まぐろみずに		こまつな	キャベツ ゆずきち	さとう		637	734
		かやくうどん	とりにく あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん		27.2	30.9
＊23	木	コッペパン					パン			
		県産ポークコロッケ	ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも パンこ	あぶら	615	739
		野菜たっぷりスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		21.6	25.3
＊24	金	ごはん					こめ			
		県産厚焼玉子	たまご				さとう		611	685
		小松菜のごま和え			にんじん こまつな	もやし	さとう	ごま	24.8	27.3
		県産とうふ汁	とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ				
＊27	月	ごはん					こめ			
		ゆず香るから揚げ	とりにく			ゆずきち	さとう でんぶ	あぶら	650	806
		れんこんのきんぴら			さやいんげん	れんこん	こんにゃく さとう	ごまあぶら あぶら	27.8	32.9
		みそ汁	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも			
＊28	火	ごはん					こめ			
		おすわい			にんじん	だいこん	さとう	ごま	614	707
		いかと里芋の煮物	いか とりにく		にんじん さやいんげん		さといも さとう こんにゃく	あぶら	22.9	25.7
29	水	ごはん					こめ			
		くじらの竜田揚げ	くじら				でんぶ さとう	あぶら	631	784
		けんちん汁	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さといも	あぶら	33.8	39.8
＊30	木	コッペパン					パン			
		ハンバーグのケチャップソース	とりにく ぶたにく だいた			たまねぎ	でんぶ さとう		664	810
		コールスローサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	フレンチドレッシング	26.6	31.6
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ	じゃがいも			
31	金	ごはん					こめ			
		はすの三杯	あぶらあげ		にんじん	れんこん	さとう	ごま	638	794
		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 ごぼう しいたけ	さといも さとう こんにゃく	あぶら	25.1	29.6

＊10日川下中1年2組が考えた献立「和食献立」 ＊20日～24日 地場産週間
＊27日麻里布中1年3組が考えた献立「ゆず香るからあげ献立」28日富山県の郷土料理 ＊30日アメリカの料理



食育だより

1月 給食・食育目標
◎ 感謝して食べよう



想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物運ぶ人



家の人



栄養士や調理員さん



食事のあいさつには意味があります

いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

学校給食の歴史の巻

学校給食の歴史は、明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、お弁当を持ってくるのできない児童を対象に、昼食（おにぎり・焼き魚・漬け物）を出したのが始まりです。その後、給食は全国に広がりましたが、第二次世界大戦により給食は中止となり、食べるものが不足したため、たくさんの子供たちが苦しみました。戦後も食糧難は続き、子供の栄養不足が心配されました。「ララ（アジア救済団体）」から脱脂粉乳が寄贈されると、昭和21（1946）年12月24日から東京神奈川、千葉で学校給食が再び始まり、この日が給食記念日となりました。ただし12月24日が冬休みに入るため、1か月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」としたのです。子供たちの食生活を取り巻く環境が大きく変化し、偏った栄養摂取、肥満など懸念される問題も見られる今日、「学校給食」は子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付け、生涯にわたって健康的で心豊かな食生活を送るために、とても重要な役割を果たしています。



昔の給食を見てみよう！



昭和22年ごろ



トマトシチュー・ミルク



ララ 物資の脱脂粉乳や缶詰を使って、給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子どもが多かったようです。

昭和25年ごろ



コッペパン・ミルク・カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時は安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。

昭和40年ごろ



ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん

パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフトめん（ソフトスパゲッティ）が導入されました。牛乳は、昭和33年から一部地域で供給され、昭和39年に本格的な供給が始まりました。

昭和51年ごろ



カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

昭和51年に米飯（ごはん）が正式に導入されました。当時は、ごはんを炊く設備がない所が多く、おかずを作る釜で、ごはんとおかずの両方を調理するため、回数は多くありませんでした。

給食週間中の献立

1月27日（月）

まりふちゅう ねん くみ かが こんだて
麻里布中1年3組が考えた献立

「ゆず香るから揚げ」
ごはん ゆず香るから揚げ れんこんのきんぴら みそ汁

1月28日（火）

どやまけん きょうどりより
富山県の郷土料理

ごはん おすわい いかと里芋の煮物

1月29日（水）

昔の給食メニュー【くら】

ごはん くじらの竜田揚げ けんちん汁

1月30日（木）

アメリカの料理

パン ハンバーグのケチャップソース コールスローサラダ コンソメスープ

1月31日（金）

いわくに きょうどりより
岩国の郷土料理

ごはん はすのさんばい 大平

栄養教諭の給食っていいね！

「おおすび」



みなさんは、9月から放送が始まった NHK朝の連続テレビ小説「おおすび」を知っているでしょうか？このドラマは、橋本環奈演じる米田結が紆余曲折しながら栄養士になるというドラマです。存在が影に隠れがちな職業、管理栄養士や栄養教諭の知名度を上げるためには、「橋本環奈レベルの女優さんが栄養士をやってくれないかな～」とひそかに思っていたところにこの朗報!! 私の心はわき立ちました!!

11月の後半から、主人公が、栄養士の専門学校に通い始め、栄養士に必要な知識の幅広さが内容にできています。栄養士・管理栄養士は、食のことだけでなく、人体の構造のこと、病気のこと、化学のこと、様々な分野を学んでいます。栄養教諭は、加えて教諭の分野も学んだ職種です。給食の献立をたて、衛生管理をするだけでなく、食に関する指導を行います。食育の授業や、給食時間の食に関する指導、そしてアレルギー対応生徒の管理なども行っています。

最近、『私、栄養教諭になりたいんです!』という中学校3年生の生徒と話をすることがありました。将来の夢を語るその子の目はキラキラしていて、応援していきたい気持ちが強くくなりました。ドラマを通して、この仕事をたくさんの人に知ってもらい、興味を持ってくれる人が増えてくれたらいいなと思っています。