

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 こんだて めい 献立名	主 な 材 料 おも からだ せい りょう 主に体をつくるもとになる（赤）						栄 養 価 えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
			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 どのの みどり 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 ） おも エネルギー 主にエネルギーのもとになる（黄）		小学校	中学校		
			1 群 ぐん	2 群 ぐん	3 群 ぐん	4 群 ぐん	5 群 ぐん	6 群 ぐん		
3 月	＊	コッペパン					コッペパン			
		いわしのアングリーズ	いわし				でんぶん パンこ さとう	あぶら	625 26.0	768 30.7
		豆ツナサラダ まめ	だいず まぐろみずに		こまつな	きゅうり		卵抜きマヨネーズ たまごぬき		
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも			
4 月	火	ごはん					こめ			
		肉じゃが にく	ぶたにく ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	595 24.2	698 27.9
		塩昆布和え しおこんぶあ		しおこんぶ		きゃべつ きゅうり				
5 月	水	わかめごはん		わかめ			こめ さとう			
		ハンバーグ	とりにく			たまねぎ ごぼう	パンこ さとう		646 26.6	780 32.1
		大根サラダ だいこん	まぐろみずに		ほうれんそう	だいこん	さとう	卵抜きマヨネーズ ごま たまごぬき		
		たまごスープ	たまご とうふ とりにく		こまつな にんじん ねぎ	はくさい	でんぶん			
6 月	木	コッペパン（小） しょう					コッペパン			
		スパゲティナポリタン	ウインナー ベーコン		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが	さとう スパゲティ	オリーブオイル	685 26.1	844 31.3
		ブロッコリーのサラダ	ロースハム		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		卵抜きマヨネーズ ごま たまごぬき		
7 月	金	ごはん					こめ			
		がんす	たら		にんじん	たまねぎ	さとう でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら	711 26.0	812 28.8
		ひじきのマリネ	チキンハム	ひじき		きゅうり だいこん レモン	さとう	あぶら		
		豆腐の味噌汁 とうふ みそしる	とうふ あぶらあげ むぎみそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも			
10 月	月	ごはん					こめ			
		豚肉の生姜炒め ぶたにく しょうがいた	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	さとう	ごま	611 24.2	717 27.5
		かぶとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ かぶ はくさい	じゃがいも			
12 月	＊ 水	ごはん					こめ			
		れんこんカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ れんこん にんにく	じゃがいも	カレールウ あぶら	669 23.8	791 27.3
		小松菜和え こまつなあ	チキンハム		こまつな	キャベツ とうもろこし		卵抜きマヨネーズ たまごぬき		
13 月	木	コッペパン					コッペパン			
		肉団子のケチャップ煮 にくだんご			にんじん ピーマン	たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも さとう	あぶら	633 24.3	772 29.1
		ABCサラダ にくだんご	とりにく		にんじん	たまねぎ	でんぶん さとう			
14 月	金	ABCサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ	卵抜きマヨネーズ たまごぬき		
		ごはん					こめ			
		肉豆腐 にくどうふ	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも しらたき さとう	あぶら	623 26.8	733 30.8
15 月	＊ 土	磯香和え いそかあ		のり	にんじん こまつな	もやし		ごま		

＊3日 節分献立 ＊5日 麻里布中1年1組5班の考えた献立「うまいメシ」 ＊12日 麻里布中1年4組1班の考えた献立「岩国カレー」
＊17日 麻里布中1年2組1班の考えた献立「寒い季節に体があたまる給食」 ＊19日 北海道の郷土料理 ＊25日 ベトナム料理献立

献立は裏面に続きます

	曜	献立名 ごんだてめい けんりつな	主 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) たんぱく質(g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校
17	月	黒糖パン					こくとうパン		661 26.4	844 31.9
		ホワイトシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	ぶなしめじ	じゃがいも	シチュールウ あぶら		
		れんこんサラダ	まぐろみずに	ひじき	にんじん えだまめ	れんこん にんにく		卵抜きマヨネーズ		
		Ⓜみかん				みかん				
18	火	ごはん					こめ		623 27.0	784 34.9
		豆ツナそばろ	まぐろみずに だいず		にんじん えだまめ	しょうが	さとう			
		キムチ味噌汁	ぶたにく なまあげ むぎみそ		にんじん ねぎ	だいこん はくさい（キムチ）	じゃがいも	ごまあぶら		
		Ⓜ厚焼玉子		たまご			さとう でんぶん			
19	水	ごはん					こめ		596 22.2	701 25.3
		石狩鍋	むぎみそ		にんじん	だいこん はくさい えのきたけ しろねぎ しょうが	じゃがいも			
		（鮭ボール）	さけ たら			たまねぎ	さとう	あぶら		
		ラーメンサラダ風	まぐろみずに		にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり	さとう ちゅうかめん	あぶら		
20	木	コッペパン					コッペパン		592 25.5	722 30.4
		ドライカレー	ぶたにく だいずミート		にんじん	たまねぎ	おおむぎ さとう	あぶら		
		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	金	ごはん					こめ		660 28.4	777 32.9
		麻婆豆腐	ぶたにく とうふ だいずミート あかみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら		
		春雨サラダ	チキンハム			キャベツ きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら		
25	火	ごはん					こめ		700 21.9	840 25.3
		中華春巻き	ぶたにく		にんじん	たまねぎ きゃべつ ほししいたけ しょうが	こむぎこ はるさめ でんぶん さとう こめこ	あぶら		
		レモンサラダ	まぐろみずに		にんじん	キャベツ きゅうり レモン	さとう	あぶら		
		ビーフンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい	ビーフン			
26	水	ごはん					こめ		648 29.0	761 33.5
		鯨一口カツ	くじら			たまねぎ しょうが	パンこ さとう でんぶん	あぶら		
		即席漬け		くきわかめつくだに		キャベツ きゅうり				
27	木	冬野菜の味噌汁	とうふ あぶらあげ むぎみそ		にんじん ねぎ	だいこん はくさい えのきたけ	さといも		679 29.7	817 34.9
		コッペパン					コッペパン			
		ミートソース	ぶたにく だいずミート		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	さとう	あぶら		
		ラビオリスープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも			
		（ラビオリ）	とりにく ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ さとう			
28	金	ヨーグルト		ヨーグルト					619 25.5	735 29.2
		ごはん（小）					こめ			
		きつねうどん	とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん さとう			
		ごま和え	ロースハム		にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	ごま		



食育だより

2月

2月 給食・食育目標

◎正しい食事のマナーを身につけよう

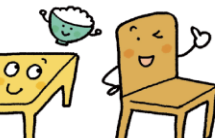


マナー違反に注意！

きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。

食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事マナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切なことです。



マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせないようにすることが大切です。家族で楽しく食事ができるように、工夫してみましょう。



刺しばし



寄せばし



迷いばし



ねぶりばし



涙ばし



持ちばし



探りばし



はし渡し

