

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のになる(黄)		たんぱく質(g)						
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校					
* 3	月	はちみつパン						パン はちみつ							
		星のハンバーグ	とりにく	ぶたにく	トマト	たまねぎ	にんにく	しょうが	さとう						
		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			ごま 卵抜きマヨネーズ	668	834			
		ミネストローネ	ベーコン		トマト	にんじん	たまねぎ	キャベツ	じゃがいも	オリーブオイル	26.6	33.0			
		ミニひなゼリー					にんにく	もも	みずあめ	さとう					
* 4	火	牛めし	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					
		白身魚のフライ	ホキ						パンこ	こむぎこ	あぶら	729	860		
		おじゃがもち汁	とうふ	みそ	にんじん	ねぎ	たまねぎ	だいこん	じゃがいも		28.8	31.9			
		お祝いいちごゼリー					いちご	クランベリー	さとう						
5	水	ごはん						こめ							
		もやしの中華和え	ロースハム		にんじん	もやし	ちんげんさい	さとう	ごま	ごまあぶら	627	780			
		厚揚げの中華煮	ぶたにく	厚揚げ	にんじん	たまねぎ	はくさい	ほししいたけ	たけのこ	しょうが	にんにく	28.3	33.2		
6	木	コッペパン(小)						パン							
		スパゲッティナポリタン	ウインナー	ベーコン	にんじん	ピーマン	たまねぎ	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	652	804
		みかん入りサラダ					キャベツ	きゅうり	みかん	さとう	あぶら	23.8	28.4		
7	金	ナン						ナン							
		レモンサラダ	まぐろみずに				キャベツ	きゅうり	レモン	さとう	あぶら				
		キーマカレー	ぶたにく	とりにく	にんじん	トマト	たまねぎ	にんにく	しょうが		あぶら	591	31.8		
		ヨーグルト			ヨーグルト						カレールウ				
10	月	ごはん						こめ							
		ボロニアハム	とりにく	ぶたにく					でんぷん	さとう					
		のりごま和え		のり	こまつな	にんじん	もやし			ごま	ごまあぶら	547	689		
		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				24.2	28.5		
11	火	わかめごはん(小)		わかめ				こめ							
		ちゃんこうどん	とりにく	あぶらあげ	にんじん	ねぎ	だいこん	はくさい	うどん		608	704			
		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	23.5	26.7			
12	水	ごはん						こめ							
		さばのみそ煮	さば	みそ					さとう						
		ごま酢和え			こまつな	にんじん	もやし		さとう	ごま	622	752			
		みそ汁	とうふ	あぶらあげ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	キャベツ	さといも		27.0	30.4			
13	木	コッペパン						パン							
		ひじきのマリネ	ハム(とりにく・ぶたにく)	ひじき			きゅうり	だいこん	レモン	さとう	あぶら				
		ミートボールシチュー			にんじん	グリーンピース	たまねぎ	しめじ	じゃがいも						
		(ミートボール)	ぶたにく	とりにく			たまねぎ		でんぷん	あぶら	608	783			
		(ビーフシチュールウ)		にゅう	トマト	たまねぎ		こむぎこ	でんぷん	さとう	あぶら	22.7	29.3		
食チーズ		チーズ													

* 3日 ひなまつり献立 * 4日 中3卒業お祝い献立 * 17日 小6卒業お祝い献立

日	曜	献立名	主な材料						栄養価					
			主に体をつくるものとなる(赤)		主に体の調子を整えるものとなる(緑)		主にエネルギーのもととなる(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				
14	金	ごはん						こめ		605 25.1	752 29.7			
		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					
		韓国風肉じゃが	ぶたにく	ぶたレバー	にんじん	さやいんげん	たまねぎ	にんにく	じゃがいも			ごまあぶら	ごま	
* 17	月	ごはん						こめ		591 25.3	735 29.6			
		マイヤーレモンかおるチキンチキンごぼう	とりにく				ごぼう	マイヤーレモン	てんぷん			さとう	あぶら	
		春野菜のみそ汁	とうふ	みそ	わかめ	にんじん	ねぎ	たまねぎ	キャベツ			たけのこ		
		(小のみ) お祝いいちごゼリー						いちご	クランベリー			さとう		
18	火	ナン						ナン		776 40.2				
		レモンサラダ	まぐろみずに					キャベツ	きゅうり			レモン	さとう	あぶら
		キーマカレー	ぶたにく	とりにく		にんじん	トマト	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	水	ごはん						こめ		604 23.5	771 30.3			
		切干大根のサラダ	ちくわ		しらすぼし	にんじん		きりぼしだいこん	さとう			ごま	あぶら	
		うま煮	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			さとう	あぶら	ごんにやく
		㊤パリッシュ			かたくちいわし									
21	金	ごはん						こめ		650 19.7	799 23.2			
		ハヤシライスの具	ぎゅうにく			にんじん	トマト	たまねぎ	にんにく			じゃがいも	ハヤシルウ	あぶら
		フルーツミックス						みかん	パイナップル			みかんゼリー	ナタデココ	



食育だより

3月 給食・食育目標
◎ 1年間の反省をしよう



給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地産産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

春休みは家の仕事を積極的に！
家庭の仕事は例えば配ぜんや食器の片づけ、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。

食物アレルギーの話

「食べない」と「食べられない」との違いを知ろう

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。

栄養教諭の給食っていいね！

「おむすび2」

1月の食育だよりで朝の連続テレビ小説「おむすび」の話題を出しました。

見続けてみると、栄養士、管理栄養士の仕事内容がとても詳しく出てきて驚きを隠せませんでした。

その中で藤原紀香さん演じる、主人公結のあこがれの管理栄養士西条さんの言葉に感動したのでご紹介します。

「この仕事は、あんまり知られてないし、目立たないけど私は誇りをもっている」

私も同じ気持ちです。知名度が低い栄養教諭ですが、私も誇りを持っています。今年度もたくさんの子どもたちと給食を通して

関わることができとても幸せでした。

来年度はもっとたくさんの生徒と関わり、おいしくて心も体も喜ぶ給食づくり、そして食育活動に励んでいきたいと思ひます！