

日	曜日	献立名	給食に使用している食品						栄養価		給食なし の学校
			おもに体をつくる食品 (あかのなかま)		おもに体の調子をととのえる食品 (みどりのなかま)		おもに熱や力になる食品 (きいろのなかま)		小学校 エネルギー	中学校 エネルギー	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	たんぱく質	
8	火	コッペパン にくだんごいりとうにゅうスープ マカロニサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー にんじん	はくさい とうもろこし たまねぎ とうもろこし	コッペパン マカロニ	あぶら マヨネーズ	630 18.0	786 22.3	美和小
9	水	ごはん チキンカレー あんにんいりフルーツ	牛乳 とりにく	ぎゅうにゅう とうにゅう	にんじん グリンピース	たまねぎ にんにく しょうが みかん パイナップル もも パナナ	こめ じゃがいも カレールウ さとう みずあめ でんぶん	あぶら	544 22.3	687 27.8	
10	木	ごはん ぶたにくのしょうがいため じゃがいものみそしる ㊥ヨーグルト	牛乳 ぶたにく とうふ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし(だし) ヨーグルト	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが たまねぎ えのきたけ	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	619 18.5	764 22.0	
11	金	ごはん だいずふりかけ さんさいうどん きりぼしだいこんのもの	牛乳 とりにく かつお(だし) さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ(だし)	さんさいミックス こまつな にんじん にんじん	しろねぎ きりぼしだいこん	こめ うどん さとう	あぶら	548 22.4	715 28.2	
14	月	ごはん にくじゃが れんこんサラダ	牛乳 ぎゅうにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ れんこん キャベツ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら ごまドレッシング	541 23.3	663 28.2	
15	火	たてわりパン ミートソース ラビオリスープ	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく ぶたしパー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん パセリ	たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	コッペパン ひよこまめ こむぎこ パンこ	あぶら あぶら	597 21.8	738 26.1	
16	水	ちらしずし なのはなのごまあえ うおそうめんじる おいおいゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ たまご とうふ イトヨリ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ(だし)	きぬさや にんじん なのはな にんじん にんじん ねぎ	ごぼう しいたけ もやし たまねぎ えのきたけ いちご	こめ さとう さとう でんぶん みずあめ さとう みずあめ	あぶら ごま ごま	593 27.4	750 34.1	
17	木	ごはん こんさいひらつくね こふきいも はるキャベツのとうにゅうみそしる	牛乳 とりにく とうふ ベーコン しろみそ	ぎゅうにゅう とうにゅう にぼし(だし)	パセリ こまつな きぬさや	ごぼう たまねぎ れんこん キャベツ たまねぎ しいたけ	こめ さとう さとう じゃがいも		689 26.3	773 30.8	
18	金	ごはん ハヤシシチュー かいそうサラダ ベビーチーズ	牛乳 ぎゅうにく ツナみずに	ぎゅうにゅう かいそうミックス チーズ	トマト にんじん	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ ハヤシルウ さとう	あぶら ごまあぶら	597 22.5	717 26.1	
21	月	ごはん いわしのかんろに ほうれんそうのごまあえ すましじる	牛乳 いわし とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ(だし)	ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	もやし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう さとう ふ	ごま	624 24.6	755 29.3	
22	火	こくとうパン クリームシチュー アスパラソテー	牛乳 とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース	たまねぎ しめじ アスパラガス キャベツ とうもろこし	こくとうパン じゃがいも シチューールウ	あぶら あぶら	582 24.8	713 29.9	
23	水	ごはん ぎょうざ(2こ) もやしす はるさめスープ	牛乳 ぶたにく かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	ニラ にんじん にんじん	キャベツ もやし だいこん たまねぎ とうもろこし	こめ こむぎこ パンこ さとう さとう はるさめ	ごまあぶら ごまあぶら	552 23.6	715 29.5	
24	木	ごはん ちくさたまごやき こまつなとひじきのサラダ こうやどうふのうまに	牛乳 たまご とりにく こうやどうふ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ひじき しらすぼし	ほうれんそう にんじん こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ キャベツ たまねぎ	こめ さとう さとう じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら ごま あぶら	533 17.9	637 20.1	
25	金	ごはん マーボーどうふ もやしナムル ㊥パリッシュ	牛乳 とうふ ぶたにく ぶたしパー あかみそ	ぎゅうにゅう かたくちいわし	にんじん ニラ こまつな にんじん	たまねぎ だいこん しいたけ にんにく しょうが もやし	こめ さとう でんぶん さとう みずあめ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	621 25.5	691 26.9	
28	月	ごはん しろみざかなフライ ごぼうサラダ あいしょうじる	牛乳 ホキ ベーコン とうふ しろみそ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう にぼし(だし)	にんじん にんじん ねぎ	ごぼう とうもろこし きゅうり たまねぎ	こめ パンこ こむぎこ さつまいも	あぶら マヨネーズ ごま	600 27.6	756 36.1	宇佐川小 錦清流小 錦中 本郷小中
30	水	ごはん さばのみそに そくせきづけ とうふじる	牛乳 さば みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ さとう		678 23.4	827 26.4	

*休校・天候などの関係で、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

入学・進級 おめでとうございます!

今年度から、岩国市北部学校給食センターで給食を作ることになりました。今までと少し違う給食に戸惑うことがあるかもしれませんが、すこしずつ慣れてくれると嬉しいです。小中学生の時期は心も体も大きく成長します。なので、給食を残さず食べて心と体の栄養にしてください！学校給食では、そんな大切な時期のみなさんをサポートしていきます。給食は調理員さんが毎日心を込めてつくってくださいます。感謝の気持ち

ハンカチやエプロンの衛生にご協力

※マスクはもちろんですが、手をふくための清潔なハンカチも毎日用意しましょう。

※保護者の方へ

給食当番の生徒は週末にエプロンを持ち帰ります。洗濯のご協力をお願いします。また、より衛生的に保つため、アイロンがけもご協力よろしくお願いします。

