

# 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	聖な材料						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)		たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8/28	水	ごはん 豚肉のキムチ炒め もやしジャコスープ	ぶたにく		にら	はくさい(キムチ) キヤベツしょうが にんにく	さとう	ごまあぶら	636	26.8		
8/29	木	クロワッサン ポテトとお米のささみカツ ABCスープ 冷凍パイ	たまご とりにく だいず					クロワッサン こめこじゃがいも でんぷん さとう	あぶら	778	30.1	
8/30	金	ごはん 切り干大根のソース炒め (お好みソース) 韓国風肉じゃが パリッシュ	ぶたにく オイスターエキス ぶたにく さつまあげ かみそ		にんじん ピーマン トマト デーツ にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん キヤベツ たまねぎ たまねぎ りんごもも たまねぎ にんにく	さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごま	641	28.7	793	33.4
9/2	月	黒糖パン チキンと野菜のサラダ ポークビーンズ	とりにく			キヤベツ きゅうり		ことうパン 卵抜マヨネーズ	672	30.7	828	36.8
3	火	ごはん 中華和え 麻婆豆腐 ㊤しゅうまい2個	チキンハム 豆腐 ぶたにく あかみ ぶたにく		ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	もやし たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく たまねぎ しょうが	さとう さとう こむぎこパンこ ぶん さとう	ごまごまあぶら あぶら ごまあぶら	623	27.6	921	40.7
4	水	ごはん くじらのアングレーズ 夏野菜の味噌汁	くじら 豆腐 あぶらあげ みそ	わかめ	かぼちゃ ねぎ	たまねぎ しょうが なす えのきたけ	さとう さとう でんぷん	あぶら	637	30.0	792	35.4
5	木	はちみつパン ひじきのマリネ ミートボールのケチャップ煮 ソーダフロートゼリー	チキンハム ミートボール(とりにくぶたにく) とうにゅう	ひじき	にんじん ピーマン	きゅうり だいこん レモン たまねぎ おなしめじ	さとう さとう さとう	あぶら あぶら	666	23.5	801	27.9
6	金	ごはん ボロニアステーキ のりごま和え 豆腐汁	とりにく ぶたにく	のり	こまつな にんじん にんじん ねぎ	もやし たまねぎ えのきたけ	こめ でんぷん さとう	ごまごまあぶら	587	26.8	732	31.4
9	月	ごはん あじの南蛮漬け おじゃがもち汁 ㊤パリッシュ	あじ 豆腐 あぶらあげ みそ	むぎ	にんじん ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん たまねぎ	こめ さとう さとう でんぷん	あぶら	616	24.7	789	31.9
10	火	ごはん 豚肉のみそ焼き 即席漬け もずく汁	ぶたにく みそ	くきわかめ	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり キヤベツ たまねぎ えのきたけ	さとう さとう	ごま	590	25.3	734	29.8
11	水	ごはん ピリ辛肉みそ丼の具 つみれ汁 (あじつみれ) ㊤厚焼玉子	ぶたにく あかみそ あぶらあげ とうふ みそ あじ たまご	むぎ	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく しょうが だいこん たまねぎ	こめ さとう さとう さとう でんぷん さとう でんぷん	ごまごまあぶら	627	29.0	838	38.0
12	木	コッペパン ハンバーグのケチャップソース ごまじゃこサラダ コンソメスープ	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ キヤベツ とうもろこし たまねぎ	さとう さとう じゃがいも	ごまごまあぶら	627	26.4	761	31.2
13	金	ごはん 夏野菜のカレー コロッケ 梨	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん かぼちゃ マト ピーマン	たまねぎ なす とうもろこし しょうが にんにく たまねぎ なし	こめ じゃがいも じゃがいも こむぎこ こめこ でんぷん	カレールー あぶら	605	15.1	803	19.5

こんだて ちらし 献立は裏に続きます \*17日 つきみ こんだて お月見献立 \*18日 にち スペインの料理 \*20日 ならけん きょうど りょうり 奈良県の郷土料理

日	曜	献立名	主 材				主にエネルギーのもとになる(黄)		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)		栄養価		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校	
*17	火	ごはん				こめ					
		さんまのかぼすレモン煮	さんま		かぼすレモン	さとう みずあめ	でん				
		塩昆布和え		しおこんぶ	ごまつな	キャベツ	ぶん			643	764
		いもの子汁	とりにくとうふ		にんじん	ごぼうしろねぎ	さといも	こんにやく		25.0	28.3
		おつきみお月見ゼリー			なし	さとう					
*18	水	パエリア	とりにくいか		にんじん ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ にんにく	こめ	あぶら オリーブオイル			
		キャベツとコーンのサラダ				キャベツ どうもろこし		たまごめき 卵抜マヨネーズ	666	791	
		スペイン風 にんにくスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう トマト パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも	パンこ	23.2	27.0	
19	木	コッペパン(小)				コッペパン					
		ミートスパゲッティ	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	スパゲッティ	あぶら			
		ツナと野菜のサラダ	まぐろみずに			キャベツ きゅうり		たまごめき 卵抜マヨネーズ	651	851	
		㊤ヨーグルト(レモン)		ヨーグルト		レモン			27.5	35.7	
*20	金	ごはん				こめ					
		のり佃煮		のり ひじき		さとう みずあめ					
		たこもみすり	たこ	わかめ		きゅうり	さとう			565	704
		飛鳥鍋	とりにく とうふ しろみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい ごぼう ぶなしめじ しろねぎ しょうが				24.9	29.2
24	火	ごはん				こめ					
		ハヤシライスの具	ぎゅうにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース んにく	じゃがいも	あぶら ハヤシルウ	647	802	
		ひんやりフルーツミックス (ぶどうゼリー)				りんご もも パイン んジュース ぶどう	さとう		19.9	23.5	
25	水	ごはん(小)				こめ					
		のりふりかけ	かつお	のり	まっちゃん		さとう でんぶん				
		カレーうどん	ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく	うどん	あぶら カレールウ	628	775	
		さっぱりサラダ	ロースハム		にんじん	キャベツ きゅうり レモン	さとう	あぶら	23.8	27.9	
26	木	黒糖パン				ことうパン					
		れんこんサラダ	チキンハム		にんじん	れんこん		たまごめき 卵抜マヨネーズ ごま	601	741	
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも	オリーブオイル	20.2	24.1	
		冷凍みかん				みかん					
27	金	スタミナチャーハン	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース うもろこし にんにく	こめ	あぶら ごま			
		中華春巻	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが	こむぎこ でんぶん は るさめ さとう	あぶら			
		わかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ ねぎ	たま			719	879
		㊤ジョア(マスカット)		だっしふんにゅう		マスカット	さとう			23.7	29.4
30	月	コッペパン				コッペパン					
		いちごジャム				いちご	みずあめ さとう				
		チキンのオープン焼き	とりにく			にんにく		オリーブオイル			
		野菜たっぷりスープ	ウインナー		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも			619	25.3
		オレンジ				オレンジ					



# 食育だより

8・9月 給食・食育目標

◎ 残さずたべよう



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。

## 食べられるのに捨てられる食品ロス



食品ロスは食べ物が無駄になり、とてももったいないことです。減らすために1人ひとりができることをしましょう。

## 一口だけでも食べてみよう!

人は、初めて食べるものを避けることがあります。これを「しよくむつしんせいしよくふ」きょうふ『食物新奇性恐怖』恐怖と言います。しかし食後に体調不良にならなければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものも繰り返し食べるとしよくらいしよく将来食べられるようになるかもしれません。



えいようきょうゆ  
栄養教諭の  
きょうしやく  
給食っていいね!

「灘中職場体験」

7月4日・5日の2日間、2年生5名が給食センターに職場体験にやってきました。最初は緊張していたようで(私の圧が強かったから)だそうです(笑)声も小さく大丈夫かなと心配していたのですが、見る見るうちに調理員さんに溶け込みたくさんの仕事をしてくれました。野菜の皮をむく、なすを切る、釜でスパゲティや汁物を作る、そして午後からは洗浄作業も体験してもらいました。

最後の感想では、『手を洗う回数が多くて衛生管理に気を付けていることがよくわかった。』『調理員さんのコミュニケーション力が高くて、仕事にはチームワークが大切ということがよくわかった』『灘中は食べているけれど、他の学校でこんなにも残食があるなんてショックだった。作ったものが残されて悲しかった。』などがありました。

生徒にとって、とても学びの多い職場体験になったようで受け入れてよかったなとしみじみ思いました。他の学校の生徒にもぜひきてほしいと思っています。

ちなみに9月には川下中の生徒が体験にやってきます。  
給食センター一同楽しみにしています!