

令和7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	こんだてめい 献立名	おもな材料						栄養価	
			おもからだ 主に体をつくるもとになる(赤)		おもからだ 主に体の調子を整えるもとになる(緑)		おも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
8	木	コッペパン(小)					パン		618 26.6	764 31.9
		さっぱりサラダ	チキンポークハム		にんじん	キャベツ きゅうり マイヤーレモンかじゅう	さとう	あぶら		
		マカロニのクリームに	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	マカロニ	シチュールウ あぶら		
9*	金	ごはん					こめ		654 29.0	759 33.7
		さばのてりやき	さば							
		こうはくなます			にんじん	だいこん	さとう			
		しらたまぞうに	とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい かぶ	しらたま			
13*	火	ごはん					こめ		598 26.4	688 30.4
		てりやきチキン	とりにく							
		ゆずきちあえ			こまつな にんじん	きんたいはくさい ゆずきちかじゅう	さとう			
		けんちんじる	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		
14	水	ごはん					こめ		585 24.0	723 30.0
		さんしょくナムル			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら		
		キムチなべ	ぶたにく とうふ むぎみそ あかみそ		にら	はくさい だいこん キムチ えのきたけ		あぶら		
		(中)ソフルヨーグルト		ヨーグルト						
15	木	コッペパン(小)					パン		582 24.9	716 29.9
		だいこんのわふうパスタ	とりにく		にんじん ねぎ	だいこん しめじ エリンギ にんにく	スパゲッティ	あぶら		
		ひじきとツナのサラダ	まぐろツナ	ひじき		キャベツ きゅうり		ごま マヨネーズ(卵抜き)		
16*	金	ごはん					こめ		617 25.1	714 29.1
		チキンなんばん	とりにく				でんぷん さとう	あぶら		
		ボイルキャベツ				キャベツ				
		ざぶじる	なまあげ かまぼこ		にんじん かぼちゃ	ほししいたけ だいこん しろねぎ	じゃがいも さとう			
19*	月	ごはん					こめ		673 26.7	773 30.5
		チキンチキンれんこん	とりにく			れんこん	でんぷん さとう	あぶら		
		ふるさとじる	なまあげ むぎみそ		にんじん こまつな	だいこん はくさい	さつまいも			
		マイヤーレモンゼリー				マイヤーレモンかじゅう	さとう			
20*	火	わかめごはん		わかめ			こめ さとう		622 23.8	717 27.0
		ほうれんそうのいためもの	たまご		ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし		あぶら		
		おおひら	ぶたにく なまあげ こおりどうふ		にんじん	れんこん ごぼう ほししいたけ	さといも こんにゃく さとう	あぶら		
21	水	ごはん(小)					こめ		598 25.1	694 28.4
		けんさんのりつくだに		のり			さとう でんぷん			
		はすのさんばい	あぶらあげ		にんじん	れんこん	さとう	ごま		
		かやくうどん	とりにく	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん			

こんだて
献立は裏に続きます

*9日 お正月献立

*13日 麻里布中1年4組が考えた献立

*16日 宮崎県の郷土料理

*19~23日 地場産給食週間

*20日 麻里布中1年2組が考えた献立

*19日 ふるさと給食の日

*24~30日 全国学校給食週間

*27日 最初の給食

*28日 アメリカの料理

*30日 ハレの日給食

日	曜	こんだてめい 献立名	おもな材料						エネルギー (kcal)	
			おもからだ 主に体をつくるもとになる(赤)		おもからだ 主に体の調子を整えるもとになる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		小学生	中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
22	木	コッペパン					パン			
		けんさんあじフライ	あじ				パンこ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	627 28.9	763 34.6
		やさいスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	あぶら		
		みかん				みかん				
23	金	ごはん					こめ			
		ひじきのいためもの	だいす さつまあげ	ひじき	にんじん いんげん		さとう	あぶら	620 24.7	704 27.4
		おやこどんぶりのぐ	とりにく たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ	さとう	あぶら		
26	月	ごはん					こめ			
		キーマカレー	とりにく ぶたにく だいす レンズまめ		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが		カレールウ あぶら	677 30.9	827 36.8
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん パイン				
27*	火	むぎごはん					こめ おしむぎ			
		さけのしおやき	さけ						639 30.9	744 35.7
		たくあんあえ					たくあん もやし	ごま ごまあぶら		
28*	水	すいとんじる	とりにく あぶらあげ むぎみそ		にんじん ねぎ	はくさい ほしいたけ	さといも すいとん			
		ジャンバラヤ	とりにく ウィンナー		ピーマン トマト	たまねぎ	こめ	あぶら		
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	キャベツ		ごま マヨネーズ(卵抜き)	585 19.1	677 21.4
29	木	コーンチャウダー	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ はくさい どうもろこし		シチューるウ あぶら		
		コッペパン					パン			
		ハンバーグのケチャップソース	ぶたにく とりにく			たまねぎ	でんぶん さとう じゃがいも	あぶら		
30*	金	コーレスロー					キャベツ きゅうり どうもろこし		フレンチドレッシング	582 24.4
		コンソメスープ	チキンフランク		にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも			754 31.7
		④1しょくチーズ		チーズ						
30*	金	せきはん	あずき				こめ もちごめ	ごま		
		さわらのさいきょうやき	さわら こめみそ				さとう			528 26.3
		にくだんごじる	とうふ		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ				607 30.4
		(つくね)	とりにく			たまねぎ	でんぶん さとう			

食育だより

がつ きゅうしょく しょくいくもくひょう
1月 給食・食育目標

かんしゃ た
◎感謝して食べよう

学校給食は
多くの人がかかわっています

学校給食は栄養士が献立を考え、調理員さんが給食をつくります。また、使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者が育てたりとったりしたものを運送業者さんが運びます。このように多くの人の力によって、学校給食はみなさんのもとに届けられているのです。



1月 24日から 30日は全国学校給食週間

日本の学校給食

日本の学校給食は、明治22年（1889年）に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どものために、無償で提供されたのが始まりといわれています。その後、戦争などで一時中断しましたが、第二次世界大戦後に再開されました。

現在の給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。



学校給食は長く続いてきて、保護者の方たちも食べてきたひとが多いと思います。好きだった献立や印象深いできごとなどをぜひ家族で語り合ってみてください。