

# 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となる食品(赤)」です★



日	曜	献立名	主 な 食 材						栄養価		
			主に体をつくるものとなる食品(赤)		主に体の調子を整えるものとなる食品(緑)		主にエネルギーのもととなる食品(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	
9	火	ごはん					こめ				
		肉じゃが	ぎゅうにく ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	588 20.7	696 24.6	
		磯香和え		のり	こまつな にんじん	もやし		ごま			
*10	水	ごはん					こめ				
		麻婆豆腐	とうふ ぶたにく あかみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほしいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	610 25.8	761 30.5	
		春雨サラダ	ハム			とうもろこし きゅうり キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら			
11	木	キャラメルパン(小)					キャラメルパン				
		スパゲティナポリタン	ウインナー(とりにく) 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	スパゲッティ さとう	オリーブオイル	713 25.5	890 30.7	
		ゴマネーズサラダ	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ		ごま 卵抜マヨネーズ			
12	金	菜めし	かつおぶし		ひろしまな きょうな だいこんぼ		こめ さとう				
		チキンチキンごぼう	とりにく			ごぼう えだまめ	でんぶん さとう	あぶら	590 26.2	735 30.6	
		若竹汁	とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ えのきたけ					
15	月	ごはん					こめ				
		ビーフカレー	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	あぶら カレールウ	578 21.6	724 25.4	
		枝豆サラダ			にんじん	キャベツ えだまめ とうもろこし	さとう	あぶら			
16	火	ごはん					こめ				
		いわしの梅煮	いわし			しそ うめ	さとう でんぶん		580 25.5	707 28.7	
		即席漬け		くさわかめ		きゅうり キャベツ		ごま			
*17	水	みそ汁	とうふ あぶらあげ むぎみそ	わかめ	ねぎ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも				
		豚肉のしょうが炒め	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	648 28.3	787 32.9	
		けんちん汁	とうふ とりにく		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さといも				
18	木	お祝いクレープ	とうにゅう			いちご	こめ さとう みずあめ				
		はちみつパン					はちみつパン				
		鶏肉のトマト煮	とりにく		にんじん トマト	ぶなしめじ たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	636 24	777 28.6	
19	金	キャベツとチーズのサラダ		チーズ		キャベツ とうもろこし		たまごめき 卵抜マヨネーズ			
		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				
		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 卵抜マヨネーズ	644 27	741 30.8	
19	金	じゃがいものみそ汁	なまあげ むぎみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも				

献立は裏に続きます

\*10日 中国の料理

\*17日 入学・進級お祝い献立



日	曜	こんだてめい 献立名	おも な さい りょう 主 な 材 料						えいようか 栄養価		
			おも からだ あか 主に体をつくるもとになる(赤)		おも からだ ちようし ととの みどり 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)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	しょうがっ 小学校	ちゅうがっ 中学校	
22	月	ごはん						こめ		624 23.4	779 27.8
		つくねの野菜あんかけ (つくね)	とりにく ぶたにく かつおぶし		にんじん	たまねぎ えだまめ		さとう でんぷん			
		野菜のうま煮	とりにく なまあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ		さとう でんぷん じゃがいも こんにやく さとう	あぶら		
23	火	わかめごはん(小)		わかめ				こめ さとう		561 22.4	641 25.2
		かやくうどん	とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ		うどん			
		ごま和え			ほうれんそう にんじん	もやし		さとう	ごま		
24	水	ごはん						こめ		621 30.7	775 36.7
		さわらの照焼	さわら					さとう でんぷん			
		菜の花和え			なのはな にんじん	もやし		さとう	ごま		
25	木	かきたま汁	たまご とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ はくさい		でんぷん		597 20.4	732 24.4
		コッペパン						コッペパン			
		とうにゅう 豆乳コーンコロッケ	とうにゅう			とうもろこし		パンこ こむぎこ さとう	あぶら		
26	金	野菜たっぷりスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ		じゃがいも		627 22.9	779 26.9
		オレンジ				オレンジ					
		ごはん						こめ			
30	火	ハヤシライス	ぎゅうにく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ グリンピース		じゃがいも	あぶら	588 27.5	656 30
		小松菜サラダ	まぐろみずに		こまつな	きゅうり レモン		さとう	あぶら		
		たけのこごはん	とりにく あぶらあげ		にんじん さやいんげん	たけのこ		こめ さとう	あぶら		
30	火	フィッシュフライ	ほき					パンここむぎこ でんぷん	あぶら	588 27.5	656 30
		沢煮碗	ぶたにく	きざみこんぶ	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう だいこん ほししいたけ					
		ごはん						こめ			

# 食育だより

## 4月 給食・食育目標

◎ 決まりを守って、楽しい給食時間にしよう



### 岩国学校給食センターについて紹介します

岩国学校給食センターは、岩国市尾津町の岩国市地方卸売市場の敷地内にあります。

【配送校】  
小学校2校：通津・中洋  
中学校6校：通津・岩国・麻里布・川下・灘・平田  
【食数】約2500食

今年度の食育だよりでは、日々の給食センターの様子や給食時間の様子などを、お伝えしていきます！  
お楽しみに☆

栄養教諭の給食 っていいね！

### 「まるで部活!？」

岩国学校給食センターの調理員さんはみんな元気いっぱい！  
毎朝、『今日もがんばるぞー』『オー!!』という元気なかけ声から一日が始まります。  
調理中も、みんなで声を掛け合いながら、助け合いながら、調理が進んでいきます。  
調理の様子はまるで、中学校の部活動を見ているよう。部活動もチームワークが大切ですが、給食づくりにもチームワークがとても大切です。  
チームワークがとてもよい調理員さん達が作った給食をおいしく楽しく食べてくださいね！

**主菜**  
お肉、魚、卵、大豆製品を  
使ったおかずです。

**副菜**  
おもに野菜や海藻などを使ったおかずです。

**牛乳**  
成長期に必要なカルシウムを摂取できるよう、毎日1本つきます。

**主食**  
白米、パン、炊飯、ごはん、月2回ごはんの日を増やしています。

**汁物・煮物**  
できるだけたくさんのおだしを使い、真だくさんに使っています。だしは天然のだしをとっています。



ホームページに日々の給食の写真を掲載しています。ぜひご覧ください！

