

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 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のとなる(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	
1	水	ごはん					こめ				
		いわしの生姜煮	いわし			しょうが	でんぶん さとう			594	737
		おかか和え	かつおぶし		ブロッコリー	はくさい			29.2	35.2	
2	木	コッペパン					コッペパン				
		豆乳ポタージュ	ベーコン だいず		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし		あぶら		591	
		ツナと野菜のサラダ	とうにゅう まぐろみずに			クリームコーン キャベツ きゅうり		シチュールウ 卵抜マヨネーズ		22.7	
*7	火	ごはん					こめ				
		かつおの照焼	かつお				でんぶん さとう				
		菜種和え	たまご		ほうれんそう	もやし	でんぶん さとう	あぶら		630	754
8	水	豚肉と厚揚げのみそ炒め	ぶたにく なまあげ		ピーマン	しょうが キャベツ	さとう				
		ぎょうざスープ	ぶたにく とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい もやし		ごまあぶら		592	738
		かしわもち	あずき			たけのこ はくさい たまねぎ えのきたけ			32.9	36.4	
9	木	コッペパン					こめ				
		白身魚の香味フライ	ほき			バジル	パンこ こおぎこ	あぶら			
		ミネストローネ	とうふ		ブロッコリー	きゅうり キャベツ	でんぶん	卵抜マヨネーズ		682	804
10	金	ゆかりごはん(小)	とりにく あぶらあげ			あかしそ	こめ さとう				
		ちゃんこうどん	ちくわ まぐろみずに		にんじん ねぎ	だいこん はくさい	うどん			587	736
		ちくわのゴマネーズ和え			にんじん	キャベツ		ごま 卵抜マヨネーズ		23.0	26.9
13	月	ごはん	ぶたにく				こめ				
		ポークカレー			にんじん	たまねぎ しょうが	じゃがいも	あぶら カレールウ		590	789
		ごまじゃこサラダ		しらすぼし	ほうれんそう	キャベツ とうもろこし	さとう	ごま ごまあぶら		22.4	28.7
14	火	ごはん					こめ				
		さわらの竜田揚げ	さわら				でんぶん さとう	あぶら			
		春キャベツの酢の物	とうふ あぶらあげ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう			644	774
15	水	肉豆腐	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ	しらたき さとう	あぶら		621	773
		もやしの中華和え	ハム		チンゲンサイ	もやし	さとう	ごま ごまあぶら		26.8	31.6
		黒糖パン(小)					こくとうパン				
16	木	ミートスパゲッティ	ぶたにく		にんじん	しょうが たまねぎ	スパゲッティ	あぶら		678	842
		チキンと小松菜のサラダ	とりにく		ピーマン	にんにく	さとう	あぶら		27.7	33.5
		たくあん和え			こまつな	もやし きゅうり レモン					
17	金	ごはん					こめ				
		あじの塩焼き	あじ				じゃがいも	あぶら			
		うま煮	とりにく なまあげ		にんじん	たまねぎ	こんにゃく さとう			641	783
たくあん和え			ほうれんそう	キャベツ たくあん	さとう	ごま ごまあぶら		31.2	35.2		

献立は裏に続きます

*7日 端午の節句献立

*22日 高知県の郷土料理

*28日 韓国の料理

日	曜	献立名	主 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)		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	
20	月	コッペパン						コッペパン		645 26.2	791 33.0
		チョコパテ		にゅう れんにゅう				みずあめ さとう			
		ポテトとお米のささみカツ	とりにく だいず					こめこ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら		
		ラビオリスープ (ラビオリ)	ベーコン とりにく ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ たまねぎ		じゃがいも こおぎこパンこ さとう			
21	火	ごはん						こめ		585 23.7	783 31.8
		ピリ辛肉じゃが	ぶたにく てんぶら あかみそ		にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく		じゃがいも こんにやく さとう	ごまあぶら ごま		
		きりぼしだいこん あますあ 切干大根の甘酢和え		しらすぼし	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり		さとう	ごま		
		あつやきたまご ④厚焼玉子	たまご					でんぶん さとう			
* 2 2	水	ごはん						こめ		610 28.8	765 34.5
		かつおの南蛮漬け	かつお		にんじん	たまねぎ		さとう でんぶん	あぶら		
		ぐる煮	なまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう		こんにやく さともしも さとう			
23	木	コッペパン						コッペパン		660 26.8	801 31.8
		ハンバーグのケチャップソース	とりにく ぶたにく			たまねぎ		でんぶん さとう			
		ごぼうサラダ	まぐろみずに		にんじん	ごぼう きゅうり		じゃがいも さとう			
		とうにゅう 豆乳スープ	ベーコン とうにゅう		パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし		じゃがいも	ごま 卵抜マヨネーズ あぶら		
24	金	ごはん						こめ		571 23.6	706 27.4
		ビーフン炒め	とりにく		ピーマン にんじん	たまねぎ ほししいたけ にんにく		ビーフン	ごまあぶら		
		ちゅうかふう 中華風スープ	とりにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	はくさい ほししいたけ しょうが					
		フルーツ杏仁風プリン	とうにゅう			もも りんご あんず		みずあめ			
27	月	ごはん						こめ		593 28.3	716 32.0
		さばのみそ煮	さば みそ					でんぶん さとう			
		しおこんぶあ 塩昆布和え		しおこんぶ	こまつな	キャベツ					
		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		さともしも			
* 2 8	火	ごはん						こめ		622 26.9	775 32.2
		ヤンニョムチキン	とりにく					でんぶん	あぶら ごま		
		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		
		トック	とりにく	わかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ ほししいたけ		トック			
29	水	ごはん						こめ		606 29.3	755 34.5
		おおむぎい さんしょく 大麦入り三色そばろ	とりにく たまご			えだまめ しょうが		おおむぎ さとう	あぶら		
		あじのつみれ汁	あぶらあげ とうふ むぎみそ		にんじん ねぎ	しょうが だいこん たまねぎ					
		(あじつみれ)	あじ					さとう でんぶん			
30	木	ココアパン (小)						ココアパン		640 27.3	796 32.9
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ		じゃがいも さとう	あぶら		
		ひじきとツナのサラダ	まぐろみずに	ひじき		きゅうり キャベツ			卵抜マヨネーズ ごま		
		オレンジ				オレンジ					
31	金	ごはん						こめ		605 25.7	758 30.3
		いわしのアングリーズ	いわし					でんぶん さとう パンこ	あぶら		
		具だくさんのみそ汁	とうふ あぶらあげ むぎみそ		にんじん ねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ					

食育だより

5月 給食・食育目標 ☆衛生に気をつけて給食を食べよう

衛生に気をつけた給食準備をしよう!



1, 食事を準備する時の服装を確認しよう

- ・帽子に髪の毛を入れましょう
- ・マスクは鼻まで隠れるようつけましょう

2, 正しく手洗い、消毒ができていますか確認しましょう

- ・手全体をせっけんで洗い、きれいなハンカチで
- ・手をふきアルコール消毒をしましょう
- ・つめは短く切っておきましょう

3, 給食準備前の健康観察を行いましょう

- ・腹痛、発熱、嘔吐などの症状がある場合、
- 給食当番は控えましょう

端午の節句とは

5月5日は『端午の節句』です。かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り「ちまき」や「柏餅」を食べ、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。給食では、7日に柏餅を提供する予定です。よく噛んで食べましょう。お楽しみに☆