

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になる食品(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とになる(黄)		エネルギー(kcal)								
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校							
*	3月	はちみつパン						はちみつパン									
		グリーン豆乳ポタージュ	ベーコン	とうにゅう	アスパラガス	にんじん	ブロッコリー	グリーンピースペースト	たまねぎ	マッシュルーム		シチュール	564 21.9	694 26.4			
		レモンサラダ	まぐろ	みずに	にんじん			キャベツ	きゅうり	レモン	さとう	あぶら					
*	4火	キムタクごはん	ぶたにく				しろねぎ	だいこん (たくあん)	はくさい(キムチ)	こめ	さとう	あぶら	ごまあぶら	546 26.1	619 29.3		
		卵の花炒り煮	おから	さつまあげ	あぶらあげ			にんじん	ねぎ	ほししいたけ	こんにやく	さとう	あぶら				
		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	じゃがいも					
*	5水	ごはん								こめ							
		筑前煮	とりにく					にんじん	さやいんげん	れんこん	ごぼう	ほししいたけ	さとう	こんにやく	あぶら	557 19.5	695 22.9
		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				
*	6木	ライ麦パン										ライむぎパン					
		ソフトチーズ			チーズ												
		カルちゃんスープ	ベーコン		ぎゅうにゅう		こまつな	にんじん	パセリ	たまねぎ		じゃがいも			548 22.2	705 28	
*	7金	ごはん								こめ							
		あじとごぼうのレモン風味	あじ						ごぼう	レモン	さとう	でんぷん	あぶら		612 24.8	762 29	
		おじゃがもち汁	とうふ	あぶらあげ	むぎみそ	わかめ	にんじん	ねぎ	だいこん	キャベツ	じゃがいも						
*	10月	ごはん								こめ							
		肉団子の甘酢煮						にんじん	さやいんげん	たまねぎ	たけのこ	ほししいたけ	じゃがいも	さとう	あぶら	572 19.8	714 23.3
		(チキンボール)	とりにく	ぶたにく					たまねぎ		パンこ	さとう	でんぷん	あぶら			
*	11火	ごはん								こめ							
		厚焼玉子	たまご								さとう	でんぷん			621 25.5	761 29.4	
		じゃがいものそぼろ煮	とりにく	なまあげ	ひじき	にんじん	さやいんげん	しょうが	たまねぎ		じゃがいも	さとう	でんぷん	あぶら			
*	12水	ごはん								こめ							
		あじのゆずきち南蛮漬	あじ					にんじん	ピーマン	たまねぎ	ゆず	きち	さとう	でんぷん	あぶら	678 27.3	828 32.1
		みそ汁	とうふ	あぶらあげ	むぎみそ	わかめ	ねぎ		たまねぎ	えのきたけ	じゃがいも						
*	13木	コッペパン										コッペパン					
		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		さとう	でんぷん			604 24.4	736 29	
		ボイルキャベツ							キャベツ								
*	14金	ごはん								こめ							
		山口県産餃子メンチカツ	ぶたにく						たまねぎ	にんにく	しょうが	こめ	パンこ	あぶら	604 25.8	739 29.2	
		中華和え	チキン	ハム				ほうれんそう	にんじん	もやし		さとう	ごま	ごまあぶら			
17月	17月	わかめスープ	とりにく		わかめ	にんじん	ねぎ	はくさい	えのきたけ	たまねぎ							
		チーズパン(小)			チーズ						チーズパン						
		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				
18火	18火	ナタデココミックス						みかん	おうとう	ナタデココ				669 28.9	818 35.1		
		(マスカットゼリー)						ぶどう		さとう							
		ごはん(小)									こめ						
わかめふりかけ	かつお		わかめのり	まっちゃ					さとう	でんぷん			637 26.8	795 31.3			
きつねうどん	あぶらあげ	とりにく			にんじん	ねぎ	たまねぎ		うどん	さとう							
ピーマンのツナ和え	まぐろ	みずに			ピーマン		もやし		さとう	ごま							

献立は裏に続きます *4日~10日 歯と口の健康習慣 *10日~14日 地場産給食習慣 *24日 福岡県の郷土料理 *27日フランス料理

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とになる (黄)		エネルギー (kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校
19 水	ごはん					こめ			
	中華春巻	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	こむぎこ だんぷん はるさめ さとう	あぶら	645	829
	きゅうりの中華漬け				きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	19.1	22.5
	ビーフン五目汁	ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ ほししいたけ	ビーフン			
20 木	コッペパン					コッペパン			
	マーシャルビーンズ	だいず	にゅう			さとう ココア		613	737
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ			21.4	25.6
	マカロニツナサラダ	まぐろみずに			きゅうり たまねぎ とうもろこし	マカロニ	たまご黄身 卵抜マヨネーズ		
21 金	ごはん					こめ			
	チキンカレー	とりにく		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	607	750
	海藻サラダ	まぐろみずに	かいそう		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	21.8	25
	ヨーグルト		ヨーグルト						
* 24 月	かしわめし	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう ほししいたけ	こめ こんにやく さとう	あぶら		
	水炊き風スープ	とりにく とうふ		にんじん	だいこん はくさい しろねぎ ぶなしめじ			541	616
	あчыら漬け			きざみこんぶ	だいこん ごぼう きゅうり	さとう		24.8	28
25 火	ごはん					こめ			
	親子煮	とりにく たまご ちくわ		にんじん さやいんげん	ほししいたけ たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	591	735
	磯香和え		のり	こまつな にんじん	もやし		ごま	24.5	29
26 水	ごはん					こめ			
	元気のでるレバー	とりにく		にら		さとう だんぷん	あぶら ごま		
	(レバーの竜田揚げ)	とりレバー				こむぎこ	あぶら	667	822
	団子汁	とりにく		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ほししいたけ	しらたま さといも		31.3	36.7
	オレンジ				オレンジ				
* 27 木	コッペパン					パン			
	フランクフルト	とりにく				だんぷん			
	キャロットラペ	まぐろみずに		にんじん	とうもろこし レモン	さとう	オリーブオイル	672	826
	チキンラタトゥイユ	とりにく		ピーマン トマト	たまねぎ ズッキーニ なす にんにく		オリーブオイル	29.3	35.5
28 金	ごはん					こめ			
	さばの照焼	さば				さとう だんぷん			
	即席漬け		くきわかめ		きゅうり キャベツ	さとう	ごま	574	721
	豆腐のみそ汁	とうふ おぎみそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ			26.3	31.4

食育だより

6がつ 6月 給食・食育目標

◎ よくかんでたべよう

6月10日～16日は地場産給食週間です!

よくかむことの効果

 <p>肥満予防</p>	 <p>脳の活性化</p>	 <p>消化・吸収を助ける</p>	 <p>むし歯予防</p>
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の動きで、むし歯を予防します。

地場産給食週間では、岩国市内、山口県内の食材を積極的に給食に使用します。私たちの住む地域には、さまざまなおいしい食材があります。地元の食材をおいしくいただくことで、地域のことをより知る機会にしましょう。県産の食材がいくつ使われているか数えてみても楽しいですね!

栄養教諭の給食 っていいね!

「ありがとうございます!」
私は、岩国学校給食センターともうひとつ職場があります。それは、川下中学校です。午前中は、給食センターで栄養士の仕事、午後からは、川下中学校で栄養教諭として給食時間を回ったり、食育の授業を行ったり、学校の仕事をしています。川下中学校の給食時間を回っていると、1年生のある生徒が、『今日も給食おいしかったです!いつもありがとうございます!』と必ず私に声をかけてくれます。ほっこりと温かい気持ちになり『こちらこそ、食べてくれてありがとうございます!』と伝えています。『ありがとう』を伝えあえる給食時間っていいね!

だ液の働き

 <p>食べかすを落とす</p>	 <p>消化を助ける</p>	 <p>味を感じる</p>
よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ!	菌の増殖を抑える	歯の表面を修復する

6月3日(月)～7日(金)は、かみかみ三献立です。かみかみ三献立のある食品をたくさん使っています。しっかりかんで食べよう!

