

| 日 | 曜日 | 献立名 | 給食に使用している食品 | | | | | | 栄養価 | | 給食がない学校 |
|------------|----|--|---|----------------------------------|---------------------------------------|--|-----------------------------------|--|----------------------|----------------------|-------------------------------|
| | | | おもに体をつくる食品 (あかのなかま) | | おもに体の調子をととのえる食品 (みどりのなかま) | | おもにエネルギーになる食品 (きいろのなかま) | | たんぱく質 | エネルギー | |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | |
| 3 | 月 | ごはん きゅうしやくとれんこんのきんぴら とりだんごじる | 牛乳 きゅうしやく だいず とりにく ぶたにく とろろ あぶらあげ かつおぶし (だし) | きゅうしやく ごんぶ (だし) | にんじん さやいんげん にんじん ねぎ | れんこん だいこん たまねぎ しいたけ | ごめ こんにゃく さとう | ごま ごまあぶら | 411 615 771 | 17.2 24.9 30.4 | 玖珂幼 |
| 4 | 火 | けんさんパン チリコンカン はくさいのとうしゅうスープ (中) うまかつてん | 牛乳 だいず ぶたにく ぶたレバー ベーコン とろろ だいず くるだいず | きゅうしやく いwash こんぶ | にんじん トマト にんじん こまつな | たまねぎ セロリ にんにく たまねぎ はくさい しめじ | パン さとう じゃがいも さとう | オリーブあぶら ごま かつおぶしのたね アーモンドひまわりのたね | 383 596 806 | 17.7 27.1 36.3 | |
| 5 | 水 | ごはん マーボー豆腐 ちゅうかさサラダ | 牛乳 とろろ ぶたにく みそ まぐろみずに | きゅうしやく | にんじん ねぎ にんじん | たまねぎ はくさい にんにく しょうが キャベツ きゅうり | ごめ さとう かたくりこ さとう | ごまあぶら ごま ごまあぶら | 397 600 748 | 18.8 27.3 33.3 | |
| 6 | 木 | けんさんパン いちごジャム カレーポテトコロッケ ABCスープ りんご | 牛乳 ぶたにく ベーコン | きゅうしやく | にんじん にんじん トマト | いちご たまねぎ とうもろこし キャベツ たまねぎ キャベツ りんご | パン さとう じゃがいも パンこ じゃがいも マカロニ | あぶら あぶら | 456 672 863 | 13.6 21.3 26.4 | |
| 7 | 金 | ひじきごはん ごぼうサラダ あじしょうじ | 牛乳 とりにく あぶらあげ チキンハム ベーコン とろろ みそ | きゅうしやく ひじき ごぼうしゅう にぼし (だし) | にんじん さやいんげん にんじん ねぎ | ごぼう きゅうり たまねぎ | ごめ さとう さつまいも | あぶら ごま マヨネーズ | 477 649 801 | 17.3 24.4 29.7 | |
| 10月 スポーツの日 | | | | | | | | | | | |
| 11 | 火 | ごはん ハヤシシチュー れんこんサラダ | 牛乳 きゅうしやく ぶたレバー チキンハム | きゅうしやく | にんじん トマト たまねぎ にんにく れんこん きゅうり | ごめ じゃがいも さとう | ハヤシルウ マヨネーズ ごま | 438 651 815 | 15.2 22.4 27.2 | | |
| 12 | 水 | ごはん あじのやさしいあかけ けんちょう | 牛乳 あじ とりにく とろろ あぶらあげ | きゅうしやく | にんじん ねぎ にんじん | たまねぎ だいこん はくさい | ごめ さとう かたくりこ さとう さとう | あぶら あぶら | 447 656 826 | 20.5 29.4 36.2 | |
| 13 | 木 | けんさんパン とりとさつまいものクリームに こまつなサラダ (中) ブルーベリーゼリー | 牛乳 とりにく だいず まぐろみずに | きゅうしやく きゅうしやく | にんじん ほうれんそう こまつな | たまねぎ きゅうり レモン ブルーベリー | パン さつまいも さとう さとう | シチュールウ あぶら | 337 546 816 | 15.4 24.5 31.5 | 由宇中 |
| 14 | 金 | ごはん ごおどろ豆腐のたまごとし ほうれんそうのおかかあえ | 牛乳 ごおどろ豆腐 とりにく たまご ちくわ (タイ・アジ・タラ) かつおぶし | きゅうしやく | にんじん さやいんげん ほうれんそう | たまねぎ もやし | ごめ じゃがいも さとう こんにゃく | | 391 587 730 | 18.0 25.2 30.4 | |
| 17 | 月 | ごはん さんまのしょうがに だいこんのあますあえ みそしる | 牛乳 さんま とろろ あぶらあげ みそ | きゅうしやく しらすぼし わかめ にぼし (だし) | にんじん ねぎ ねぎ | しょうが だいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ | ごめ さとう さとう じゃがいも | | 441 623 773 | 19.6 26.3 31.9 | 神東小 由宇中 玖珂中 周東中 みどり中 |
| 18 | 火 | アップルパン きのこのわふうパスタ だいこんとツナのサラダ | 牛乳 ベーコン まぐろみずに | きゅうしやく | にんじん ねぎ にんじん | りんご たまねぎ しめじ しいたけ エリンギ だいこん きゅうり | パン スパゲティ | バター ごま マヨネーズ | 414 648 821 | 15.9 25.2 31.2 | |
| 19 | 水 | あきのかおりごはん ほうれんそうとたまごのあえもの さつまじる | 牛乳 とりにく あぶらあげ たまご とろろ あぶらあげ みそ | きゅうしやく にぼし (だし) | にんじん さやいんげん にんじん ほうれんそう ねぎ にんじん | しめじ ごぼう だいこん たまねぎ | ごめ さとう さとう さつまいも | くり あぶら ごま | 471 633 772 | 19.3 26.7 32.1 | |
| 20 | 木 | けんさんパン マーシャルピーンズ ジャーマンポテト キャベツとにくだんごのスープ | 牛乳 だいず ベーコン とりにく ぶたにく | きゅうしやく ごんぶ (だし) | にんじん パセリ にんじん チンゲンさい | たまねぎ とうもろこし キャベツ たけのこ ほししいたけ | パン さとう じゃがいも はるさめ | カカオ バター あぶら | 421 641 825 | 15.0 23.6 29.0 | |
| 21 | 金 | ごはん チキンチキンれんこん けんちんじる (中) こざかなアーモンド | 牛乳 とりにく とろろ あぶらあげ | きゅうしやく にぼし (だし) いわし | にんじん ねぎ れんこん だいこん ごぼう | ごめ さとう かたくりこ さとう | あぶら アーモンド | 427 636 829 | 15.9 23.5 30.5 | 由西小 神東小 | |
| 24 | 月 | ごはん なまあげのみそに はるさめサラダ | 牛乳 なまあげ ぶたにく みそ チキンハム | きゅうしやく | にんじん にんじん | たまねぎ はくさい きゅうり | ごめ さとう かたくりこ はるさめ さとう | ごまあぶら ごま ごまあぶら | 436 646 811 | 19.0 27.3 33.8 | 御庄小 川上小 岩国西中 岩国中 岩国南 |
| 25 | 火 | ウインナーピラフ マカロニサラダ やさしいたっぷりスープ | 牛乳 チキンウインナー ポークハム ベーコン | きゅうしやく | にんじん グリンピース にんじん こまつな にんじん | たまねぎ とうもろこし きゅうり たまねぎ しめじ とうもろこし | ごめ マカロニ さとう じゃがいも | あぶら パター マヨネーズ | 462 627 776 | 14.2 20.5 24.4 | |
| 26 | 水 | むぎごはん きのこカレー フルーツミックス | 牛乳 とりにく とろろ | きゅうしやく | にんじん | たまねぎ えのきたけ しめじ マッシュルーム にんにく しょうが りんご みかん ちも あじろ パイナップル | ごめ むぎ じゃがいも さとう | カレールウ | 418 623 778 | 12.7 19.1 23.2 | |
| 27 | 木 | けんさんパン いわしのアングレーズ ポークピーンズ みかん | 牛乳 いわし ぶたにく だいず | きゅうしやく | にんじん | たまねぎ みかん | パン ばんこ さとう かたくりこ じゃがいも さとう | あぶら | 465 701 873 | 23.8 34.8 43.0 | |
| 28 | 金 | ごはん おおひら はすのさんばい | 牛乳 とりにく なまあげ ごおどろ豆腐 しらすぼし | きゅうしやく | にんじん にんじん | れんこん ごぼう しいたけ れんこん | ごめ さとう さとう | ごま | 407 609 761 | 16.1 23.5 28.6 | 玖珂幼 |
| 31 | 月 | ごはん にくだんごのあますあん きりぼしだいこんのもの (中) ペピーチーズ | 牛乳 とりにく ぶたにく うすらたまご きつねあげ (タイ・アジ・タラ) だいず | きゅうしやく チーズ | にんじん ピーマン にんじん さやいんげん | たまねぎ たけのこ きりぼしだいこん しいたけ | ごめ さとう かたくりこ さとう | あぶら あぶら | 414 610 805 | 16.3 23.3 30.4 | |

●○食育だより●○
いただきます
岩国市西部学校給食センター
担当 安永



夏の暑さが和らぎ、だんだんと秋が近づいてきました。
9月は7月に比べて給食の残食が少なくなり、食欲の秋が到来したことを感じていました。
秋は、おいしい旬の食材がたくさんあります。おいしいものをしっかり食べて、元気に楽しく、ワクワクの毎日をご過ごしてください。

食べ物の働きを知って、栄養バランスよく食べよう!

食べ物には3つのグループ分けがあります。このグループ分けについては、小学校で学習します。今回は、給食の献立表を見ながら食べ物の3つのグループの働きについて振り返ってみましょう


みんながそろえば 栄養満点!

給食の献立表には献立名と使用する食品をグループ分けして記載しています!


| 日 | 曜日 | 献立名 | 給食に使用している食品 | | | | | |
|---|----|------------------------------------|---|--------------------|------------------------------|------------------------|----------------------------|----------|
| | | | おもに体をつくる食品 (あかのなかま) | | おもに体の調子をととのえる食品 (みどりのなかま) | | おもにエネルギーになる食品 (きいろのなかま) | |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 |
| 3 | 月 | ごはん きゅうしやくとれんこんのきんぴら とりだんごじる | 牛乳 きゅうしやく だいず とりにく ぶたにく とろろ あぶらあげ かつおぶし (だし) | きゅうしやく ごんぶ (だし) | にんじん さやいんげん にんじん ねぎ | れんこん だいこん たまねぎ しいたけ | ごめ こんにゃく さとう | ごま ごまあぶら |

見た目の色じゃないよ


わたしたちは赤のグループ
体をつくるもとになるよ



体の調子をととのえる




エネルギーになる



『たんぱく質』
を多く含む食品
肉 魚 卵 大豆 大豆製品
牛乳 乳製品 など

わたしたちは黄のグループ
エネルギーのもとになるよ



『ビタミン』
を多く含む食品
野菜 きのこ 果物 など

かぜをひきにくしたり、
おなかの調子を整えたり
します!

『炭水化物』
を多く含む食品
ごはん パン めん類
コーンフレークなど

体を動かす時のエネルギー源
になります!

白みそと牛乳の相性が抜群!
意外な組み合わせですがとってもおいしいのでぜひ作ってみてください!

人気給食レシピ

一人分 4人分

ベーコン・・・2枚
木綿豆腐・・・1/3丁
さつまいも・・・1/2本
たまねぎ・・・1/2個
にんじん・・・1/2個
ねぎ・・・1本
煮干し・・・15g
牛乳・・・40ml
白みそ・・・50g
水・・・450ml

＜＜相性汁＞＞

一作り方

- 煮干しを30分くらい水につけて置き、その後、火にかけて煮だしをとる。(だしの素でもOK)
- ベーコンは1cm、さつまいもは一口大、玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、ねぎは小口切りにする
- ベーコン、にんじん、玉ねぎを①のだしに入れ煮る。
- さつまいも、豆腐の順に入れる。
- 白みそを入れ、溶けたら牛乳を入れ、最後にねぎを入れたら出来上がり。(沸騰させないように弱火で!)