





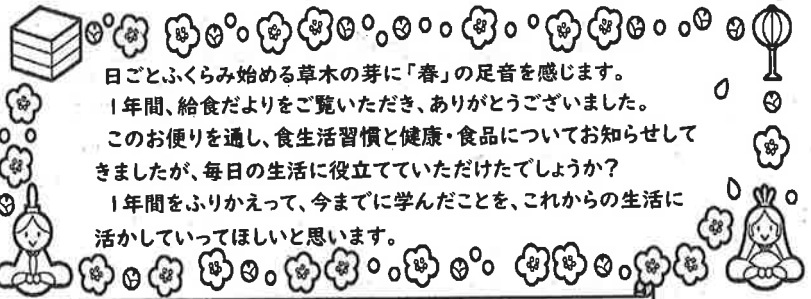
日	曜日	献立名	給食に使用している食品						栄養価		給食がない学校
			おもに体をつくる食品 (あかのなかま)		おもに体の調子をととのえる食品 (みどりのなかま)		おもにエネルギーになる食品 (きいろのなかま)		1食分*	たんぱくしつ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	2.1g/100kcal	1.0g/100kcal	
1	水	きなこパン ホキのごうそうフライ ミネストローネ オレンジ	牛乳 きなこ ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう	パジル にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ キャベツ にんにく オレンジ	パン さとう こむぎこ パンこ じゃがいも マカロニ	あぶら あぶら	439 605 771	15.3 23.1 28.9	みどり中
2	木	ごはん (みどり中)お祝いケーキ あつきたまご そくせきづけ おおひら	牛乳 たまご とりにく なまあげ こおりどうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	きゅうり キャベツ れんこん ごぼう しいたけ	ごめ さとう さとう さとう さとう さとう	ごま	507 661 803	19.2 25.5 30.8	玖珂幼
3	金	ちらしずし <b>ひなまつり献立</b> なのはなのごまあえ すましじる (幼)ゼリー (小・中)ひしもち	牛乳 なると (たい・たら) どうふ かつおだし	ぎゅうにゅう わかめ こんぶだし	にんじん にんじん なのはな	れんこん たけのこ しいたけ かんぴょう もやし たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう さとう	ごま 	383 561 706	11.9 18.3 21.5	みどり中
6	月	ごはん <b>中3卒業祝い献立</b> カツカレー ごまじゃこサラダ (中) おいおいケーキ	牛乳 ぎゅうにゅうに ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう しらすばし にゅうせいひん	にんじん トマト ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく りんご キャベツ とうもろこし いちご	ごめ じゃがいも パンこ さとう こむぎこ さとう みずあめ	カレールウ あぶら ごま ごまあぶら	500 662 916	16.6 22.5 29.2	柱野小 みどり中
7	火	わかめごはん (減) ちゃんごうどん ごまつなのソテー	牛乳 とりにく あぶらあげ かつおだし ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶだし	にんじん ねぎ ごまつな にんじん	だいごん はくさい もやし しょうが	ごめ うどん	 あぶら	429 586 725	17.8 25.0 30.0	川上小 みどり中
8	水	はちみつパン はくさいとにくだんごのスープ ブロッコリーサラダ うまかってん	牛乳 とりにく ぶたにく チキンハム だいちず くらだいちず	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ブロッコリー	はくさい たけのこ しいたけ キャベツ	はちみつパン はるさめ パンこ じゃがいも さとう さとう ことむぎこ	あぶら かぼちゃのたね ごま まつのみ ひまわりのたね アーモンド	403 604 743	18.3 27.3 32.9	
9	木	ごはん にくじゃが れんこんサラダ	牛乳 ぶたにく ちくわ (たい あじ たら) チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ れんこん きゅうり	ごめ じゃがいも こんにやく さとう	マヨネーズ ごま	452 613 740	16.2 22.7 27.5	岩国西中 由宇中 玖珂中 周東中
10	金	なめし さばのてりやき ごまあえ ぶたじる	牛乳 さば ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	むらしまな だいでんぼ きょうな ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	もやし はくさい ごぼう しょうが	ごめ さとう さとう さつまいも こんにやく	ごま	506 658 798	22.8 28.7 34.6	
13	月	けんさんパン (小) ミートスパゲティ フレンチサラダ (中) ミルメークココア	牛乳 ぎゅうにゅうに チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ セロリー にんにく しょうが キャベツ きゅうり みかん	パン スパゲティ さとう さとう	あぶら ココア	451 644 866	18.3 26.6 33.7	
14	火	ごはん さばのみそに けんちょう (中) ござかなアーモンド	牛乳 さば みそ とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう かたくちいわし	にんじん ねぎ	だいごん はくさい	ごめ さとう さとう さとう さとう	あぶら アーモンド	554 701 906	23.6 29.9 39.3	
15	水	けんさんパン とりにくのレモンふうみ キャベツのクリームに いちご (幼小1・中2)	牛乳 とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	レモン キャベツ たまねぎ いちご	パン かたくりこ さとう マカロニ	あぶら シチュールウ	455 692 884	17.2 26.5 33.2	
16	木	とりにくごぼうごはん <b>年長・小6卒業祝い献立</b> ごまつなサラダ みそしる (幼小) おいおいデザート	牛乳 まぐろみずに とうふ あぶらあげ みそ とうにゅう だいちず	ぎゅうにゅう わかめ にぼしだし	にんじん さやいんげん ごまつな にんじん ねぎ	ごぼう きゅうり ゆず たまねぎ えのきたけ いちご	ごめ さとう さとう じゃがいも ごめこ さとう みずあめ	あぶら 	513 667 708	18.2 25.2 29.5	
17	金	ごはん すきやき きりぼしだいごんのあまずあえ のりつくだに	牛乳 ぎゅうにゅうに やきどうふ	ぎゅうにゅう しらすばし のり	にんじん にんじん	はくさい しろねぎ たまねぎ もやし ごぼう きりぼしだいごん きゅうり	ごめ こんにやく さとう さとう さとう みずあめ	ごま 	473 — 769	17.8 — 29.8	全小学校
20	月	ごはん おやこに ツナとやさしいごまあえ	牛乳 とりにく たまご こおりどうふ ちくわ (たい あじ たら) まぐるみずに	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ごまつな	たまねぎ もやし	ごめ じゃがいも さとう さとう	ごま	623 — 757	27.5 — 33.8	玖珂幼 みどり中
21	火	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 春分の日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸									
22	水	けんさんパン とうふハンバーグ ポトフ マーシャルビーンズ	牛乳 とうふ とりにく ぶたにく ベーコン チキンウインナー だいちず	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ たまねぎ キャベツ かぶ セロリー	パン パンこ さとう じゃがいも さとう	ココア	480 683 871	17.8 25.6 31.5	みどり中
23	木	カレーピラフ ひじきとツナのサラダ ABCスープ (中) とうにゅうパンナコッタ	牛乳 チキンウインナー まぐるみずに とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい いちご	ごめ じゃがいも マカロニ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	432 595 774	16.6 23.4 28.4	みどり中
24	金	ごはん ハヤシシチュー ヨーグルトあえ	牛乳 ぎゅうにゅうに	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく みかん バインアップル もも	ごめ じゃがいも さとう さとう ナタデココ	ハヤシルウ	481 648 804	14.8 21.1 25.1	高森小& 周東中のみ 給食あり

●○食育だより○●

いただきます

3月

令和4年度 岩国市西部学校給食センター 担当: 藤中



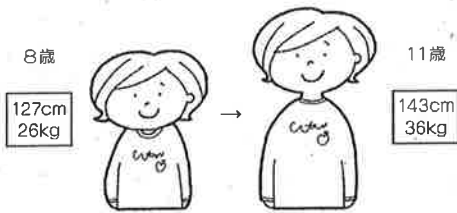
日ごとふくらみ始める草木の芽に「春」の足音を感じます。  
1年間、給食だよりをご覧いただき、ありがとうございました。  
このお便りを通し、食生活習慣と健康・食品についてお知らせして  
きましたが、毎日の生活に役立てていただけたでしょうか？  
1年間をふりかえて、今までに学んだことを、これからの生活に  
活かしていってほしいと思います。

## 1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえて、できたことに○をつけてみましょう。できたことは続け、できな  
かったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきましょう。

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた       | <input type="checkbox"/> 好ききらいしないで食べた               |
| <input type="checkbox"/> おやつは、時間と量を決めて食べた | <input type="checkbox"/> 感謝の気持ちをもって、食べることができた       |
| <input type="checkbox"/> よくかんで食べた         | <input type="checkbox"/> いただきます・ごちそうさまのあいさつがきちんとできた |
| <input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を洗った   | <input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた              |

## 体重は増えていくよ 成長期だもの！



成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体  
がつくられるので体重は増えていきます。  
体重が増えると「太った」という人がいま  
すが、「太る」とは余分な脂肪がつくことを  
いいます。つまり、必ずしも「体重が増え  
た」=「太った」とは限りません。

### 本当にダイエットが必要かな？

みなさんは、ダイエットをしたことがありますか？  
中にはダイエットの必要がないのにしている人もいるの  
ではないでしょうか。不必要なダイエットは、将来の健康  
にも悪い影響をおよぼす可能性があります。  
自分は本当にダイエットが必要なのかを、しっかりと考  
えてみましょう。



わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素  
を得ています。栄養素にはそれぞれおもな働  
きがあります。健康にすすすには、いろい  
ろな食品から栄養バランスよくとることが  
大切です。



### 《ひしもち》

ひしもちは、桃の節句で供えるひし形のもちのことです。ひしも  
ちの色や色の並び順は、地域や家庭によって違う場合があります、  
おもに上から赤、白、緑のもちを重ねたものが多く見られます。  
緑のもちは、生命力の強いよもぎの新芽をつんで  
使用することで、厄をはらう力があるとされています。



ご卒業  
おめでとう  
ございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとう  
ございます。みなさんは、これまでの学  
校生活でたくさんのことを学んできました。  
今後、自分自身で食べるものを選ん  
だりつくったりする機会が増えてきます。  
食べることを大切に、元気に充実した  
毎日を送ってください。



給食で人気のあるメニュー、  
ぜひご家庭でも食べて欲しい  
メニューをご紹介します。

### 《ひじきとツナのサラダ》

- |             |                                       |
|-------------|---------------------------------------|
| —材料— (4人分)  | —作り方—                                 |
| 芽ひじき 4g     | ① 芽ひじきは、洗った後、水につけて戻します。               |
| ツナ水煮 50g    | ② ツナ水煮は、軽く汁気を切っておきます。                 |
| きゅうり 50g    | ③ きゅうりは3ミリ位に切り、キャベツは短冊切り<br>にします。     |
| キャベツ 100g   | ④ ①③をそれぞれきざりと茹で、水で冷まし、水気を<br>切っておきます。 |
| マヨネーズ 大さじ3強 | ⑤ ごまは炒って、できれば軽くすりませます。                |
| 淡口醤油 小さじ1   | ⑥ ②④⑤をマヨネーズと淡口醤油で和えます。                |
| 白ごま 小さじ1    |                                       |

ひじきは、煮物にすることが多いですが  
このようなサラダにすると、子どもたちは  
よく食べてくれています。

