

# 4月

# スクールランチ

岩国ひがし学園

日	曜	献立名	使用食品名 (赤字は食物アレルギーの対応予定食品)						その他	栄養価		家庭でとってほしい食品	
			主に体を作るものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる			エネルギー	たんぱく質		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
10	月	<b>韓国の料理</b> ~ビビンバのビビンは混ぜる、パはごはんという意味があります。スプーンでかき混ぜながら食べます。~ <b>ビビンバ</b> ぎょうざ(小学1個・中学2個) <b>わかめスープ・牛乳</b>	ぎゅうにく、あかみそ、たまご		ほうれんそう、にんじん	にんにく	こめ、さとう	しろごま、ごまあぶら	しょうゆ、さけ、みりん、トウバンジャン	686 808	25.9 32.4	魚介類 小魚 果物	
11	火	<b>ハヤシライス</b> <b>ひじきとツナのサラダ・牛乳</b> <b>(中学のみ)チーズ</b>	ぎゅうにく まぐろみずに		にんじん、トマト、トマトピューレ、グリーンピース	たまねぎ、にんにく	こめ、じゃがいも、さとう		あかワイン、ハヤシルーウ、ケチャップ	633 793	24.8 31.3	豆製品 きのこ 果物	
12	水	<b>まごわやさしい献立</b> ~ま(豆)、ご(ごま)、わ(海藻)、や(野菜)、さ(魚)、し(きのこ)、い(いも)がそろった献立です。~ <b>ごはん</b> <b>さわらのたつたあげ</b> <b>こまつなのいそあえ</b> <b>まめとんじる・牛乳</b>					こめ			672 801	29.7 34.9	小魚 淡色野菜 果物	
13	木	<b>コーンソーセージトースト</b> <b>ミートボールのスープ</b> <b>フルーツミックス・牛乳</b> <b>(中学のみ)こごかな</b>	チキンソーセージ とりミンチ、ぶたミンチ	<b>チーズ</b>		とうもろこし	しょうゆパン	ノンエッグマヨネーズ		660 834	25.1 32.5	豆製品 きのこ 芋類	
14	金	<b>入学・進級お祝い献立</b> ~人気献立のカレーとお祝いデザートで、入学・進級のお祝いをします。~ <b>ポークカレーライス</b> <b>かいそうサラダ</b> <b>おいわいクレープ・牛乳</b>	ぶたにく まぐろみずに		にんじん、グリーンピース、トマト	たまねぎ、にんにく	こめ、じゃがいも、はちみつ	カールルグ、カレージ、ウスターソース		704 811	24.9 28.6	小魚 きのこ 種実類	
17	月	<b>ごはん</b> <b>シューマイ(小学1個・中学2個)</b> <b>もやしのちゅうかあえ</b> <b>マーボー豆腐・牛乳</b>	とりにく、ぶたにく			たまねぎ、しょうが	さとう、こむぎこ	しょうゆ、しお		661 840	29.3 36.9	藻類 果物 芋類	
18	火	<b>ごはん</b> <b>さばみそに</b> <b>ごますあえ</b> <b>とうふじる・牛乳</b>	さば、みそ				こめ		しょうゆ、さけ	608 740	27.2 32.8	小魚 果物 芋類	
19	水	<b>ごはん</b> <b>チキンチキンごぼう</b> <b>はるやさいのみそしる・牛乳</b> <b>(中学のみ)ヨーグルト</b>	とりにく		えだまめ	ごぼう、レモンかじゅう	こめ		しょうゆ、みりん	670 868	24.2 31.7	魚介類 果物 種実類	
20	木	<b>はちみつパン</b> <b>イタリアンスパゲティ</b> <b>コールスローサラダ</b> <b>オレンジ・牛乳</b>	ぶたにく、ハム、チキンウインナー かにふうみかまぼこ	かこの成分は含まれていません。	にんじん、ピーマン	たまねぎ	パン、はちみつ		しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、しお、こしょう		645 779	24.9 28.8	豆製品 藻類 緑黄色野菜
21	金	<b>山口県郷土料理</b> ~けんちょうは山口県の郷土料理です。豆腐や大根を一緒に煮込んで作ります。~ <b>ごはん</b> <b>あつやきたまご</b> <b>そくせきづけ</b> <b>けんちょう・牛乳</b>	たまご				こめ		しお	663 785	28.3 32.9	魚介類 緑黄色野菜 芋類	
24	月	<b>こくとうパン</b> <b>とりにくとはるキャベツのシチュー</b> <b>ブロッコリーのマヨボンズサラダ</b> <b>バナナ・牛乳</b>	とりにく	かこの成分は含まれていません。	ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、キャベツ	パン、こくとう		しょうゆ、みりん、しお	661 824	28 33.2	豆製品 藻類 きのこ	
25	火	<b>ごはん・わかめふりかけ</b> <b>はるまき</b> <b>ナムル</b> <b>ごもくビーフじる・牛乳</b>		わかめふりかけ			こめ		しょうゆ、しお	662 755	21.1 23.5	豆製品 藻類 果物	
26	水	<b>ほねぶと献立</b> ~成長期にとくに大切な『カルシウム』たっぷりの食材を使った献立です。~ <b>ごはん</b> <b>いわしのうめ</b> <b>ほうれんそうのおかかあえ</b> <b>ごまみそしる・牛乳</b>	いわし			うめ	こめ		しょうゆ	640 762	25.6 29.7	小魚 きのこ 果物	
27	木	<b>フランスの料理</b> ~フランス料理の「ポトフ」を、みずみずしい春野菜を入れて作ります。~ <b>クロワッサン</b> <b>はるやさいのポトフ</b> <b>フルーツのヨーグルトあえ・牛乳</b>					<b>クロワッサン(乳脂肪)</b>			697 809	21.2 24.3	豆製品 藻類 種実類	
28	金	<b>てつわん献立</b> ~成長期にとくに大切な『鉄』たっぷりの食材を使った献立です。~ <b>ごはん</b> <b>とりにくのマーレードやき</b> <b>ゆずきちあえ</b> <b>あいしょうじる・牛乳</b>	とりにく			にんにく、しょうが	こめ		しょうゆ	670 811	26.9 32.7	魚介類 藻類 果物	

### 岩国ひがし学園の給食について

※4月からパンの日の曜日が変わります。(今まで 月曜日:隔週・水曜日:毎週 → 4月~ 月曜日隔週・木曜日:毎週)

- 給食食数 約760食 (小瀬小学校・装港小学校・東小学校・東中学校の給食を作ります。)
- 調理業者 シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社
- 配送業者 鈴木産業株式会社
- 給食食材費は、小学校1食285円・中学校1食325円です。

(平成30年度から、児童・生徒は無償です。「防衛省の特定防衛施設周辺設備調整交付金の活用」)

- 中学生は、特に「カルシウム」「鉄」を多く必要とするため、週に1~2回小学生より一品多くして、不足しがちな栄養素を補います。

(小・中学生に必要な栄養素の特徴について、食育だより4月号に掲載します。)

