

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	韓国の料理 ~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。~ ビビンバ ぎょうざ(小学1個・中学2個) わかめスープ・牛乳	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	ハヤシライス ひじきとツナのサラダ・牛乳 (中学のみ) チーズ	ぎゅうにく		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	まごわやさしい献立 ~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。~ ごはん さわらのたつたあげ こまつなのいそあえ まめとんじる・牛乳					こめ			672 801	29.7 34.9	小魚 淡色野菜 果物
13	木	コーンソーセージトースト ミートボールのスープ フルーツミックス・牛乳 (中学のみ) こごかな	チキンソーセージ	チーズ		とうもろこし	しょうパン	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	入学・進級お祝い献立 ~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。~ ポークカレーライス かいそうサラダ おいわいクレープ・牛乳	ぶたにく		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、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	ごはん シューマイ(小学1個・中学2個) もやしのちゅうかあえ マーボー豆腐・牛乳	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	ごはん さばみそに ごますあえ とうふじる・牛乳	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	ごはん チキンチキンごぼう はるやさいのみそしる・牛乳 (中学のみ) ヨーグルト	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	はちみつパン イタリアンスパゲティ コールスローサラダ オレンジ・牛乳	ぶたにく、ハム、チキンウインナー	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		しろワイン、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	山口県郷土料理 ~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。~ ごはん あつやきたまご そくせきづけ けんちょう・牛乳	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	こくとうパン とりにくとはるキャベツのシチュー ブロッコリーのマヨポズサラダ バナナ・牛乳	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		しろワイン、コンソメ、しお、こしょう	661 824	28 33.2	豆製品 藻類 きのこ
25	火	ごはん・わかめふりかけ はるまき ナムル ごもくビーフじる・牛乳		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	ほねぶと献立 ~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。~ ごはん いわしのうめ ほうれんそうのおかかあえ ごまみそしる・牛乳	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	フランスの料理 ~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。~ クロワッサン はるやさいのポトフ フルーツのヨーグルトあえ・牛乳			にんじん、アスパラガス、パセリ	たまねぎ、キャベツ、セロリ	クロワッサン(乳脂肪)		しろワイン、コンソメ、しお、こしょう	697 809	21.2 24.3	豆製品 藻類 種実類
28	金	てつわん献立 ~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。~ ごはん とりにくのマーレードやき ゆずきちあえ あいしょうじる・牛乳	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。)

