

令和7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「主に体をつくるもとになる食品（赤）」です★

日	曜	献立名	主 な 材 料						栄養価	
			主に体をつくるもとになる（赤）		主に体の調子を整えるもとになる（緑）		主にエネルギーのもとになる（黄）		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校
1	月	コッペパン					パン			
		マーシャルピーンズ	だいず	にゅう			さとう ココア		607	729
		きんたいはくさいとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん パセリ	きんたいはくさい たまねぎ			20.5	24.3
		ひじきとだいずのサラダ	だいず	ひじき		キャベツ みずな		卵抜きマヨネーズ ごま		
2	火	わかめごはん		わかめ			こめ さとう			
		キムチうどん	ぶたにく あかみそ		にんじん にら	たまねぎ はくさい（キムチ）	うどん さとう	あぶら	594	700
		3しょくナムル			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら	22.7	26.2
3	水	ごはん					こめ			
		くじらのたつたあげ	くじら			たまねぎ しょうが	でんぷん さとう	あぶら	630	742
		きんたいはくさいのゆかりあえ			あかしそ	もやし きんたいはくさい			26.2	30.5
		おじゃがもちじる	とうふ あぶらあげ おぎみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん	じゃがいも			
4	木	コッペパン					パン			
		ごまじゃこサラダ		しらすぼし	ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	ごま ごまあぶら	578	705
		チキンピーンズ	とりにく だいず		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	25.7	30.5
5	金	ごはん					こめ			
		かみカリッシュ		かえりいりこ			さとう	あぶら ごま		
		おでん (野菜ミックスボール) (がんどき)	とりにく うずらたまご エソ だいず		にんじん ほうれんそう にんじん	だいこん とうもろこし ごぼう	さといも さとう こんにゃく でんぷん さとう さとう	あぶら あぶら	667	788
		ほうれんそうのあえもの	かつおぶし	ひじき	ほうれんそう	はくさい	さとう		30.4	35.5
8	月	ごはん					こめ			
		さといものそばろに	とりにく なまあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	さといも さとう かたくりこ	あぶら	597	701
		いそかあえ		のり	にんじん こまつな	もやし		ごま	22.7	25.9
9	火	とりごぼうごはん	とりにく あぶらあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう	こめ さとう こんにゃく			
		ホキのてんぷら	ほき				こむぎこ でんぷん	あぶら	696	782
		さといものごまじる	あぶらあげ おぎみそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	さといも	ごま	28.5	31.1
10	*	ごはん					ごはん			
		ふゆやさいかレー	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ れんこん しめじ にんにく	じゃがいも	カレールウ あぶら	692	808
		きりぼしだいこんのサラダ	ちくわ	しらすぼし	にんじん	きりぼしだいこん		ごま あぶら	26.2	30.1
		みかん				みかん				
11	*	コッペパン(小)					パン			
		リゾット	とりにく	こなチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	こめ おおむぎ	バター あぶら	654	798
		ツナサラダ	まぐろみずに			キャベツ きゅうり		卵抜きマヨネーズ	23	27.9
		とうにゅうパンナコッタはちみつレモン	とうにゅう			レモン	さとう みずあめ でんぷん はちみつ			
12	金	ごはん					こめ			
		だいこんいりまーぼーどうふ	ぶたにく だいずミート とうふ あかみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん しょうが にんにく	さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	583	683
		かいそうサラダ	まぐろみずに	わかめ ふのり あかどさか		キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら	22.6	25.9
15	月	コッペパン(小)					パン			
		マカロニのクリームに	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ	シチュウルウ あぶら	557	690
		レモンサラダ	まぐろみずに		レモンかじゅう	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	23.8	28.6
16	*	ごはん					こめ			
		おおひら	とりにく なまあげ こうやどうふ		にんじん	れんこん しいたけ ごぼう	こんにゃく さとう さといも	あぶら	600	705
		いわくにあかだいこんのあまずあえ	あぶらあげ		にんじん	いわくにあかだいこん	さとう	ごま	21	23.9

※10日 川下中1年4組2班の献立 ※11日 イタリアの献立 献立は裏に続きます

※16日 岩国の郷土料理

日	曜	こんだてめい 献立名	おも からだ あか 主に体をつくるものになる（赤）		おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整えるものになる（緑）		おも き 主にエネルギーのものになる（黄）		えいようか 栄養価	
									エネルギー	
			ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	しょうがっこう 小学校	ちゅうがっこう 中学校
17 ＊	水	ごはん					こめ		655 29.9	763 34.2
		チキンチキンれんこん	とりにく			れんこん えだまめ	かたくりこ さとう	あぶら		
		けんちんじる	とうふ とりにく	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さといも				
		みかん			みかん					
18 ＊	木	コッペパン					パン		642 21.1	769 25.3
		レーズンクリーム		だっしふんにゅう		レーズン	さとう みずあめ	あぶら		
		じゃがいものホットサラダ	ウインナー			とうもろこし	じゃがいも	バター		
		やさいたっぷりスープ	ベーコン	にんじん	たまねぎ キャベツ					
19 ＊	金	ごはん					こめ		640 23.9	754 27.8
		キャベツいりひらつくね	とりにく ぶたにく かつおぶし			キャベツ しょうが	でんぷん さとう			
		ほうとう	ぶたにく あぶらあげ むぎみそ	かぼちゃ にんじん	しめじ しろねぎ	ほうとう さといも				
22 ＊	月	ごはん					こめ		667 21	776 24
		かぼちゃのひきにくフライ	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ パンこ さとう でんぷん	あぶら		
		そくせくづけ		くきわかめ		きゅうり キャベツ	さとう	ごま		
		みそしる	とうふ あぶらあげ むぎみそ	わかめ	ねぎ	はくさい たまねぎ	じゃがいも			
23 ＊	火	チキンライス	とりにく		にんじん	たまねぎ グリーンピース	こめ	あぶら	728 25	852 29.1
		チキンのオープンやき	とりにく			にんにく		オリーブオイル		
		じゃがいも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	じゃがいも			
		クリスマスケーキ	たまご	にゅう			こむぎこ さとう みずあめ			

＊17日 川下中1年2組5班の献立

＊19日山梨県の献立

＊22日 冬至献立

＊23日クリスマス献立



食育だより

12月 給食・食育目標

◎かぜを予防する食事をしよう



風邪やインフルエンザが流行しやすい季節になりました。風邪を予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがい徹底して習慣づけましょう。

かぜ予防のポイント

症状別 かぜをひいた時の食事

- 1 手洗いうがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

- 発熱・寒気

水分
めん類
- 鼻水・鼻づまり

汁物
スープ
- せき・のどの痛み

アイス
クリーム
ゼリー
- 下痢・吐き気

おかゆ
スープ
- 発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。
- かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。
- 冬至と風邪の予防
- 冬至は1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。
- この日を境に太陽が復活されるとされ、日が少しずつ長くなっていきます。
- 冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないと
- 言われています。また「ん」のつく食べ物を食べると幸運に恵まれると言われ、
- かぼちゃも「なんきん」と呼ばれているので「ん」のつく食べ物に入ります。
- 他にも、れんこん、にんじん、きんかん、ぎんなん、かんてん、うどんなど
- があります。
- 冬が旬の野菜
- 冬の厳しい寒さの中、旬を迎える野菜を知っていますか？
- 冬野菜は寒さで凍ることがないように細部内に「糖」を蓄積しています。
- です。ですので食べると甘く美味しく感じられます。
- 給食でよく出てくる冬が旬の野菜は、白菜、大根、ほうれん草、ブロッコリー、
- れんこん、こまつな、などがあります。また、白ねぎや春菊、かぶなど鍋で使用
- される野菜も旬を迎えます。旬の物は美味しいだけでなく、栄養価も高いので
- 積極的に食べてみましょう。