

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「主に体をつくるものとなる食品（赤）」です★



日	曜	献立名	おもな材料						栄養価	
			おもからだ主に体をつくるものとなる（赤）		おもからだ主に体の調子を整えるものとなる（緑）		おも主にエネルギーのもととなる（黄）		エネルギー(kcal)	
			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			
		マーチャルビーンズ	だいす	にゅう			さとう ココア		607 20.5	729 24.3
		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				
		ひじきとだいすのサラダ	だいす	ひじき		キャベツ みずな			たまご 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 22.7	700 26.2
		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		
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	でんぶん さとう	あぶら	630 26.2	742 30.5
		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				
		おじやがもちじる	とうふ あぶらあげ むぎみそ		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 25.7	705 30.5
		チキンビーンズ	とりにく だいす		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
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 <small>やさい (野菜ミックスボール)</small>	とりにく うずらたまご エン <small>(がんもどき)</small>		にんじん ほうれんそう	だいこん とうもろこし	さといも さとう こんにゃく でんぶん さとう	あぶら あぶら	667 30.4	788 35.5
		ほうれんそうのあえもの	ひじき	にんじん	ごぼう		さとう			
		かつおぶし			ほうれんそう	はくさい	さとう			
8	月	ごはん					こめ			
		さといものそぼろに	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 22.7	701 25.9
		いそかあえ		のり	にんじん こまつな	もやし		ごま		
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			
		ホキのてんぶら	ほき				こむぎこ でんぶん	あぶら	696 28.5	782 31.1
		さといものごまじる	あぶらあげ むぎみそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	さといも	ごま		
10	水	ごはん					ごはん			
		ふゆやさいカレー	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 26.2	808 30.1
		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		
		みかん				みかん				
11	木	コッペパン(小) <small>しょう</small>					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 23	798 27.9
		ツナサラダ	まぐろみずに			キャベツ きゅうり		たまご 卵抜きマヨネーズ		
		どうにゅうパンナコッタはちみフレモン	とうにゅう			レモン	さとう みずあめ でんぶん 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 だいすミート 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 22.6	683 25.9
		かいそうサラダ	まぐろみずに	わかめ ふのり あかとさか		キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら		
15	月	コッペパン(小) <small>しょう</small>					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 23.8	690 28.6
		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		
16	火	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 21	705 23.9
		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		

*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							エネルギー (kcal)	えいようか 栄養価		
			おもからだ 主に体をつくるもとになる(赤)		おもからだ 主に体の調子を整えるもとになる(緑)		おも主にエネルギーのもとになる(黄)					
			ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群				
17	水	ごはん					こめ					
		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	655 29.9	763 34.2		
		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					
		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	642 21.1	769 25.3		
		じゃがいものホットサラダ	ワインナー			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					
		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	でんぶん さとう		640 23.9	754 27.8		
		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					
		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 でんぶん	あぶら	667 21	776 24		
		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				
		チキンのオーブンやき	とりにく			にんにく		オリーブオイル	728 25	852 29.1		
		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



心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。

かぜ予防のポイント

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

かぜをひかないように、白頃からかぜの予防を心がけましょう。

かぜをひいた時の食事

- | | | | |
|--|---|---|---|
| 発熱・寒気 | 鼻水・鼻づまり | のどの痛み | 下痢・吐き気 |
| 水分
めん類 | 汁物
スープ | アイス
ゼリー | 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。 | 温かいものや発汗、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を多く含む食品などをとりましょう。 | 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。 |

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い

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細部内に「糖」を蓄積しています。

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はなく、栄養価も高いので

積極的に食べてみましょう。