

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 (あかのなにかま)		おもに体の調子をとのえる食品 (みどりのなにかま)		おもにエネルギーになる食品 (きいろのなにかま)		たんぱく質	エネルギー	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
11	月	なめし じゃがいもそぼろに だいこんサラダ	牛乳 とりにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ しょうが だいこん	ごめ じゃがいも さとう こんにやく さとう	ごま マヨネーズ	472 635 789	18.3 25.3 31.0	玖珂小 高森小
12	火	ごはん さばのみそに そくせきづけ さつまじる	牛乳 さば みそ とうふ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ にぼしだし	にんじん ねぎ だいこん ごぼう	きゅうり キャベツ だいこん ごぼう	ごめ さとう さとう さつまいも	ごま	515 656 827	20.7 26.4 32.8	玖珂小
13	水	ごはん マーボードウフ ナムル (中) あんにんどうふ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう (中) にゅうせいひん	にんじん ねぎ ほうれんそう にんじん	たまねぎ はくさい しょうが にんにく もやし	ごめ さとう かたくりこ さとう (中) さとう みずあめ	ごまあぶら ごま ごまあぶら	689 906	28.1 34.8	玖珂小
14	木	はちみつパン (小) ミートスパゲティー フルーツミックス	牛乳 ぎゅうにゅう	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 みかん バイナップル もも オレンジジュース	はちみつパン スパゲティー ゼリー	484 685 882	17.2 25.4 31.9	玖珂小	
15	金	ぎゅうめし ごまあえ みそしる (中) アーモンド	牛乳 ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそわかめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそわかめ にぼしだし	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん ねぎ	ごぼう もやし たまねぎ えのきたけ	ごめ こんにやく さとう さとう じゃがいも	ごま (中) アーモンド	444 606 815	18.3 25.3 32.5	玖珂小
18	月	わかめごはん (減) かやくうどん ごまつなのソテー	牛乳 とりにく あぶらあげ かつおだし かまぼこ (たい・あじ・たら) ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ ごんぶだし	にんじん ねぎ ごまつな にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しょうが	ごめ うどん	あぶら	460 622 773	19.0 26.3 31.6	杭名小 そお小 川上小 修成小
19	火	ごはん カレー ごまじゃこサラダ おいおいゼリー	牛乳 ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	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 さとう さとう	カレールー ごま ごまあぶら	501 664 812	15.4 21.7 26.4	玖珂小
20	水	ごはん さわらのてりやき やさいのうまに	牛乳 さわら とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ	ごめ さとう かたくりこ じゃがいも さとう こんにやく	あぶら	529 682 841	24.5 30.8 37.5	玖珂小
21	木	けんさんパン ポークビーンズ フレンチサラダ (中) チーズ	牛乳 ぶたにく だいた チキンナム	ぎゅうにゅう (中) チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり みかん	パン じゃがいも さとう さとう	あぶら	386 573 770	17.7 27.3 36.6	玖珂小
22	金	ごはん チキンチキンれんこん もやしシャキソープ (中) のりつくだに	牛乳 とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう (中) のり	にんじん ごまつな	れんこん もやし たまねぎ	ごめ かたくりこ さとう あぶら	あぶら	460 626 779	14.2 20.3 24.7	玖珂小
25	月	たけのこごはん いそかあえ ぶたじる (中) うまかつてん	牛乳 あぶらあげ ぶたにく なまあげ みそ (中) だいた	ぎゅうにゅう のり (中) いらこ	にんじん ごまつな にんじん ねぎ	たけのこ もやし だいこん 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 (中) クラッカー	あぶら ごま (中) ごま アーモンド ひまわりのたね かぼちゃのたね	410 561 757	15.3 21.3 28.6	玖珂小
26	火	アップルパン サーモンフライ クリームシチュー オレンジ	牛乳 さけ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし オレンジ	アップルパン ごむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら シチュールー	477 699 876	21.9 30.3 37.1	玖珂小
27	水	ごはん ハヤシシチュー ごまつなサラダ	牛乳 ぎゅうにゅう まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ごまつな	たまねぎ にんにく きゅうり レモン	ごめ じゃがいも さとう さとう	ハヤシルウ あぶら	479 645 799	15.8 22.4 26.8	玖珂小
28	木	けんさんパン とうふハンバーグ ミネストローネ	牛乳 とうふ とりにく おから ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ たまねぎ キャベツ にんにく	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	403 607	15.9 23.8	岩国西中 杭名小・由宇中 玖珂中・周東中 みどり中
29	金	昭和の日									

●○食育だより●○
いただきます 4月
令和4年度 岩国市西部学校給食センター 担当:藤中

ご入園、ご入学、ご進級おめでとうございます。
美しい花が咲き乱れる校庭、あふれる光の中で子どもたちの笑顔がはじけています。新学期をむかえ、どの子も期待とやる気に満ちていることでしょう。その笑顔が1年間持ち続けるために、食事をしっかり食べて、健康にすごしてほしいものです。西部学校給食センターでは、安全でおいしい給食を提供することで、子どもたちの笑顔のお手伝いをしたいと思います。どうぞよろしくをお願いします。

学校給食について

学校給食は生きた教材です

学校給食では、子どもたち1人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心安全で、栄養のバランスがよい、おいしい食事を提供しています。また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食を話題にいただき、子どもたちと「食」への関心を深めていただきたいと思います。



学校給食の7つの目標

- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- ③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- ④食生活が自然の恩恵の上になり立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- ⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- ⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- ⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解を導くこと。

岩国市西部学校給食センターについて

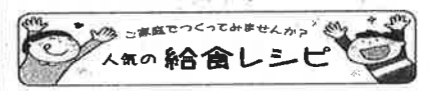
- 《配送校・食数》
幼稚園1園 (玖珂幼稚園)
小学校15校 (御庄小・藤河小・杭名小・河内小・柱野小・由宇小・由西小・神東小 玖珂小・そお小・高森小・川上小・米川小・修成小・周北小)
中学校5校 (岩国西中・由宇中・玖珂中・周東中・高森みどり中) 計21校に配送
食数は、約2,900食
- 《事務局》6名
所長1名・次長1名・事務職員2名
栄養教諭 1名 (周東中学校に所属)
栄養教諭 1名 (高森小学校に所属)
- 《調理員》約30名が交替で勤務
《配達員》約12名 (配送車10台)

給食当番の身じたくチェック

- ぼうしにかみの毛をきちんと入れた
- マスクは鼻までおおっている
- せいけつな給食着やエプロンを着ている
- つめを短く切っている
- 手を石けんできれいにあらった
- 身じたくをきちんとして当番の仕事しましょう

献立表を参考にしてください

給食は栄養バランスを考え、主食・主菜・副菜がそろっているのが、献立を考える時の参考にしてください。給食で肉料理を食べていたら、夕食は魚料理にすると、家での献立作成が楽になり、栄養のバランスもよくなります。また、お子さんに、給食に出る好きな料理を聞いて、ぜひご家庭でも作ってみてください。



《チキンチキンれんこん》

- 一材料 (5人分)
れんこん 200g
鶏もも肉 200g
片栗粉 大さじ3
揚げ油 適宜
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
砂糖 大さじ2
- 一作り方
① れんこんは大きめの乱切りにします。
② 鶏肉を一口大に切っておきます。
③ 油を180℃に熱し、①のれんこんを揚げます。
④ ②の鶏肉に片栗粉をまぶし、揚げます。
⑤ 調味料を合わせて、煮立たせ、タレを作ります。
⑥ ⑤のタレに、③④をからめ、出来上がりです。

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。