

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 (あかのなかま)		おもに体の調子をととのえる食品 (みどりのなかま)		おもにエネルギーになる食品 (きいろのなかま)		1群	たんぱく しつ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2月		ごはん キーマカレー ひじきのマリネ おのちやムース	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく だいず チキンナム	ぎゅうにゅう ひじき ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ レモン りよくちや	ごめ さとう みずあめ	カレールウ あぶら あぶら	580 758 918	20.1 27.1 32.6	玖珂小 周東中
3月	火	憲法記念日									
4月	水	みどりの日									
5月	木	こどもの日									
6月	金	ごはん かつおのいそふうみ あいしょうじる かしわもち	牛乳 かつお ベーコン どうふ みそ	ぎゅうにゅう あおのり ぎゅうにゅう にぼしだし	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ	ごめ さとう かたくりこ さつまいも じょうしんこ さとう あずき	あぶら	575 748 914	23.4 31.3 38.3	
9月		ゆかりごはん(減) にくうどん ほうれんそうのソテー	牛乳 ぎゅうにく あぶらあげ かつおだし かまぼこ(たい・あじ・たら) ベーコン	ぎゅうにゅう こんぶだし	あかしそ にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ とうもろこし	ごめ うどん さとう あぶら		491 662 821	18.3 25.5 30.7	柱野小
10月	火	ごはん いわしのうめに ごおりどうふのたまごとじ	牛乳 いわし ごおりどうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう いわし	にんじん さやいんげん	うめ たまねぎ	ごめ さとう じゃがいも にんにく さとう		524 678 839	23.7 30.3 37.0	
11月	水	どりごぼうごはん れんこんサラダ みそしる (中)こごかきアーモンド	牛乳 とりにく あぶらあげ チキンナム どうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ にぼしだし いわし	にんじん ねぎ	ごぼう れんこん きゅうり たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう じゃがいも さとう	マヨネーズ ごま アーモンド	443 605 780	17.9 24.9 32.1	
12月	木	けんさんパン ハンバーグのケチャップソース キャベツとベーコンのクリームに	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ たまねぎ	ごめ さとう マカロニ	シチュールウ	460 674 845	18.9 26.9 32.8	
13月	金	ごはん さといものうまに とさずあえ (中) チーズ	牛乳 とりにく なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごめ さといも にんにく さとう さとう		433 590 773	16.7 23.4 30.9	
16月		ごはん やながわもちき ツナとやさしいごまあえ	牛乳 きゅうにく たまご ちくわ(たい・あじ・たら) まぐるみずに	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ごまつな	ごぼう たまねぎ ちやし	ごめ さとう さとう	あぶら ごま	471 636 787	20.8 28.4 35.0	みどり中
17月	火	ごくとうパン ささみチーズフライ やさしいたつぷりスープ (中)アセロラとうにゅうゼリー	牛乳 とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	ごまつな にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ とうもろこし アセロラ	ごくとうパン パンこ ごむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	378 583 776	17.9 25.6 31.1	
18月	水	ごはん さんまのみそれに やさしいのそに オレンジ	牛乳 さんま とりにく だいず あぶらあげ さつまあげ(たい・あじ・たら)	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	だいこん オレンジ	ごめ さとう じゃがいも にんにく さとう		513 661 818	20.8 26.9 32.6	
19月	木	けんさんパン(小) スパゲティナポリタン やさしいごまドレッシング パテチョコレート	牛乳 ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ キャベツ にんにく キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ さとう さとう みずあめ ココア	あぶら ごま あぶら ココア	439 617 782	15.9 23.6 29.5	
20月	金	ごはん にくじゃが ほうれんそうのおひたし (中)あつやきたまご	牛乳 ぶたにく ちくわ(たい・あじ・たら) かつおぶし たまご	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 キャベツ	ごめ さとう さとう	あぶら ごま	574 785	22.4 31.2	玖珂幼稚園
23月		ごはん はっぼうさい シューマイ(幼小1・中2) はるさめサラダ	牛乳 ぶたにく いか えび ぶたにく チキンナム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ しいたけ たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ	ごめ かたくりこ ごむぎこ パンこ はるさめ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	480 679 818	22.3 31.4 37.9	そお小 修成小
24月	火	ピースごはん だいこんサラダ とりだんごじる (中)うまかつてん	牛乳 まぐるみずに とりにく ぶたにく とうふ かつおだし だいず くらだいず	ぎゅうにゅう こんぶだし いわし こんぶ あおさ	ほうれんそう にんじん ねぎ	グリーンピース だいこん だいこん たまねぎ しいたけ	ごめ さとう さとう	ごま マヨネーズ アーモンド まつのみ かぼちゃのたね ごま なまわりのたね	499 651 791	20.4 27.3 32.4	
25月	水	なめし さばのてりやき ごまあえ さわにわん	牛乳 さば ぶたにく かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶだし こんぶ	ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	ちやし ごぼう だいこん しいたけ しょうが	ごめ さとう さとう	ごま	452 588 722	22.2 27.8 33.6	
26月	木	はちみつパン とりとマカロニのクリームに アスパラサラダ	牛乳 とりにく チキンナム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり とうもろこし	パン はちみつ マカロニ さとう	シチュールウ あぶら	378 601 757	16.0 24.9 31.2	
27月	金	むぎごはん ハヤシシチュー フルーツミックス	牛乳 ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご もも パイナップル オレンジジュース	ごめ むぎ じゃがいも さとう	ハヤシルウ	496 667 827	14.0 20.0 24.0	
30月		カレーピラフ ラビオリスープ ブロッコリーサラダ	牛乳 ウインナー ベーコン ぶたにく チキンナム	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん・パセリ ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし たまねぎ しめじ キャベツ	ごめ じゃがいも ごむぎこ パンこ さとう	あぶら あぶら	466 633 783	16.3 23.0 27.7	宇宇小由西小 神楽小玖珂小 高森小川上小 米川小由西小 由宇中みどり中
31月	火	キャロットパン キャベツとにくだんごのスープ ポパイオムレツ とうにゅうパンナコッタ	牛乳 とりにく ぶたにく たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	キャベツ たけのこ しいたけ いちご	パン はるさめ かたくりこ さとう さとう	あぶら	382 583 718	16.7 24.8 30.3	岩国西中

●○食育だより●○

いただきます



令和4年度 岩国市西部学校給食センター 担当:安永

慌ただしい4月が終わり、ゴールデンウィークが近づいてきました。

あっという間に5月!新しい学校や、学年、学級には慣れましたか?4月にはりきって体も心も頑張りすぎていると、生活に慣れた頃に力がふっと緩んで体調を崩しやすくなる場合があります。

体調管理に大切なのは食事・運動・睡眠のバランスをとる事です。

給食では、いつも通り栄養満点の食事を提供していきます。

給食だけではなく家での食事もしっかりとって5月を元気に楽しく過ごしましょう!



朝ごはんを毎日食べよう!



朝ごはんを食べていますか?朝ごはんは体を目覚めさせ、1日の活動をするための元気スイッチです!今回は朝ごはんの働きを3つのスイッチにみたてて説明していきます!

体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとって朝からすっきりして、登校できるといいですね。

スイッチオン!



毎日朝ごはんを食べて元気の3つのスイッチを入れて学校生活を送ることができたらいいですね!

これなら自分でできるかも!簡単にできる朝ごはんのヒント!

1 ☆コーシフレークと牛乳 ...たんぱく質と炭水化物がとれます。

2 ☆食パンにハムをのせる ...ウインナーをはさんで食べてもいいですね!

3 ☆食パンにチーズをのせてチーズトースト ...チーズでたんぱく質、食パンで炭水化物がとれます!

4 ☆ピザトーストは万能 ...食パンにケチャップを塗り、切って冷凍しておいた野菜やベーコンなどをのせてチーズをそのうえにおいて焼けば栄養満点のピザトーストになります!

5 ☆みそ汁はとにかく具たくさん ...冷蔵庫にある野菜や干しわかめ、豆腐などなんでも入れてみよう!

6 ☆みそ汁にご飯と卵を入れて煮れば雑炊に ...雑炊にすればささっと食べられそうですね!



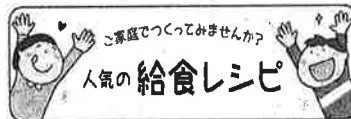
忙しい朝におすすめ



冷凍野菜を活用しましょう

野菜を冷凍しておく、朝ごはんづくりの時間短縮に役立ちます。例えば、ホウレン草や小松菜などの青菜は固めにゆでてよく絞り、小分けにして保存袋に入れて冷凍します。キャベツはざく切りにしてさっとゆでるか、生のまま小分けにして保存袋に入れて冷凍します。にんじんは、細切りや薄切りで生のまま、またはゆでてから保存袋に入れて冷凍します。これらの野菜は凍ったままでも加熱調理に使えます。きのこもおすすです。

何種類かの野菜をカットして一緒に保存袋に入れて冷凍しておけばそのままスープやみそ汁に入れることができとっても便利です。うちの冷凍庫にもかならずあります!!



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。

「ひじきのマリネ」

—材料—(5人分)

干ひじき	5g
きゅうり	100g(中1本)
キャベツ	130g(2枚)
ハム	40g(2枚)
うすくちしょうゆ	小さじ2
サラダ油	小さじ2
レモン果汁	小さじ1
酢	小さじ1
さとう	小さじ2
塩・こしょう	少々

—作り方—

- ① 干ひじきは、水で戻します。
- ② きゅうりは輪切り、キャベツとハムは厚めの千切りにします。
- ③ 干しひじきをゆで、きゅうりとキャベツとハムをさっと湯にくぐらせて水をしっかり切ります。
- ④ 調味料は全部混ぜ合わせておきます。
- ⑤ ひじき、きゅうり、キャベツ、ハムに調味料を和え、できあがりです。