



令和5年4月 学校給食予定献立表

岩国市立美和中学校

日曜	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
10月	ごはん 春キャベツとぶたにくの味噌炒め 汁ピーマン ベビーチーズ	○	豚肉 厚揚げ 赤みそ 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜 人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ キャベツ もやし しいたけ きくらげ とうもろこし	精白米 強化米 砂糖	油 ごま油	736 kcal 33.0 g 561 mg
11月	コッペパン ミートボールのケチャップ煮 ごぼうサラダ お祝いデザート(いちごのジュレ)	○	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	人参 グリンピース トマト 人参	玉ねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 マヨネーズ ごま	838 kcal 30.0 g 358 mg
12月	ごはん アジのレモン風味 ごまじゃこサラダ 肉じゃが	○	アジ 鶏ささみ 牛肉 生揚げ	牛乳 しらす干し	人参 さやいんげん 玉ねぎ	レモン キャベツ セロリ 玉ねぎ 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖	ごま ごま油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	850 kcal 28.3 g 408 mg
13月	麦ごはん いわしの梅煮 ざっくりサラダ 田舎汁	○	いわし 豆腐	牛乳 しらす干し わかめ	人参 ねぎ 人参 ねぎ	ブロッコリー ごぼう 大根	精白米 強化米 麦 砂糖	ごま ごま	680 kcal 27.6 g 470 mg
14月	親子丼 しらすとチーズのサラダ アセロラゼリー	○	鶏肉 卵 ちくわ	牛乳 しらす干し チーズ	人参 ねぎ 人参	玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	精白米 強化米 砂糖 砂糖	ごま油 アセロラゼリー	741 kcal 30.0 g 390 mg
17月	ごはん チキンカレー 海藻サラダ プルーンヨーグルト	○	鶏肉	牛乳 わかめ プルーンヨーグルト	人参 グリンピース 人参	玉ねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも カレールー	ごま油 ごま油	754 kcal 23.1 g 339 mg
18月	セルフメンチカツバーガー(パン) セルフメンチカツバーガー(メンチカツ、ゆで野菜) ポトフ オレンジ	○	鶏肉 豚肉 大豆 フランクフルト	牛乳	人参 人参	玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり キャベツ 玉ねぎ 大根 オレンジ	コッペパン パン粉		842 kcal 31.3 g 511 mg
19月	ごはん 豚肉の生姜炒め おかか和え 豆腐のごま汁	○	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 人参 ねぎ	玉ねぎ しょうが えのきたけ 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖	ごま ごま	713 kcal 30.9 g 427 mg
20月	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ	○	豆腐 豚肉 レバー 赤みそ	牛乳 チーズ	人参 ニラ 人参	玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 砂糖	ごま油 ごま油	752 kcal 31 g 422 mg
21月	ごはん 千草卵焼 しらす和え 豚すき	○	卵 豚肉 豆腐	牛乳 しらす干し わかめ チーズ	人参 ほうれん草 人参	玉ねぎ しいたけ もやし 白菜 玉ねぎ しめじ 白ねぎ	精白米 強化米 砂糖	こんにゃく 砂糖	675 kcal 30.5 g 452 mg
24月	ごはん 揚げ焼売 切り干し大根の甘酢和え 中華スープ フルーツ杏仁	○	豚肉 ちくわ ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ねぎ 人参 ねぎ	きゅうり 切り干し大根 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	精白米 強化米 砂糖	油 ごま油	760 kcal 21.7 g 481 mg
25月	小コッペパン スパゲティミートソース ささみチーズフライ イタリアンサラダ	○	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ 人参	玉ねぎ しょうが にんにく マッシュルーム キャベツ とうもろこし	コッペパン スパゲティ	油 油	910 kcal 39.5 g 340 mg
26月	ごはん 和風ソースハンバーグ 粉ふきいも 相性汁	○	豚肉 鶏肉 豆腐 ベーコン 白みそ	牛乳 青のり 牛乳	ねぎ 人参 ねぎ	玉ねぎ しめじ 玉ねぎ	精白米 強化米 じゃがいも 砂糖 でん粉	ごま油 ごま油	775 kcal 25.4 g 481 mg
27月	給食なし								kcal g mg
28月	たけのこごはん かつおの磯風味 ゆかり和え 玉ねぎの味噌汁	○	油揚げ かつお 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 青のり	人参 さやいんげん しそ 人参 ねぎ	たけのこ しいたけ キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 砂糖	油	719 kcal 32.7 g 341 mg
30日	ごはん ハヤシライス 野菜サラダ はちみつレモンゼリー	○	牛肉	牛乳	人参 トマト 人参	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 ハヤシシチュールー 砂糖 はちみつレモンゼリー	ごま油	743 kcal 21.6 g 267 mg

※ 都合により献立を変更することがあります、ご了承ください。太字の食品は県内産、美和産の予定です。○は、アレルギー対応献立です。

入学・進級 おめでとうございます!

新入生の皆さん、入学おめでとうございます。2・3年生の皆さん進級おめでとうございます。4月11日の給食は入学・進級のお祝い献立です。楽しんで食べてください。

中学生時代は心と体がぐんと成長し、大人へと近づく時期です。給食を残さず食べて心と体の栄養にしてください！食生活に関しても、自ら考え、自ら選ぶことのできるよう準備を進めていかなければなりません。学校給食では、そんな大切な時期の皆さんをサポートしていきます。

美和中学校の給食は調理員さんが毎日心を込めてつくってくださいます。感謝の気持ちを忘れず残さずいただきます。



ハンカチやエプロンの衛生にご協力を



※マスクはもちろんですが、手をふくための清潔なハンカチも毎日用意しましょう。

※保護者の方へ
給食当番の生徒は週末にエプロンを持ち帰ります。洗濯のご協力をお願いします。また、より衛生的に保つため、アイロンがけもご協力よろしくお願いします。

たけのこ

たけのこは食物繊維が豊富な食材です。ほかにたんぱく質やビタミンB1、B2、カリウムなどを含んでいます。水焜にしたびん詰めや缶詰もありますが、とれたてのものは春にしか味わえません。ゆでたたけのこの切り口によく見られる白い粉のようなものは、アミノ酸の一種「チロシン」というもので、たけのこのうま味のもとです。

このチロシンには脳力をアップさせる効果があるとみられています。見つけたときも、そのまま一緒に食べてしまいましょう。

