



令和6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	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 鉄 mg 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	
8月	ごはん チキンカレー ツナサラダ	鶏肉 ツナ水煮	牛乳	人参 グリンピース	玉ねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも カレールー	マヨネーズ	798 kcal 2.0 mg 277 mg
9月	黒糖パン 肉団子入り豆乳スープ マカロニサラダ アセロラミルク	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳	パセリ ブロッコリー 人参	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし とうもろこし	黒糖パン マカロニ アセロラミルク	油 マヨネーズ	715 kcal 7.0 mg 459 mg
10月	ごはん 大豆ふりかけ 豚肉の生姜炒め じゃがいものごま汁	大豆ふりかけ 豚肉 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳	人参 さやいんげん 人参 ねぎ	玉ねぎ しょうが 玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 砂糖 じゃがいも	ごま 油 ごま	724 kcal 8.0 mg 350 mg
11月	チキンライス エビカツ コンソメスープ はちみつレモン豆乳パンナコッタ	鶏肉 エビ スケトウダラ ベーコン	牛乳	人参 グリンピース 人参 ブロッコリー	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも はちみつレモン豆乳パンナコッタ	油 油	724 kcal 4.7 mg 383 mg
12月	たけのこごはん いわしの甘露煮 すまし汁	油揚げ いわし 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん 人参 ねぎ	たけのこ しいたけ えのきたけ	精白米 強化米 砂糖 麩		672 kcal 4.5 mg 392 mg
15月	ごはん 春キャベツと豚肉の味噌炒め 汁ビーフン パナナ	豚肉 赤みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 人参 ねぎ	玉ねぎ たけのこ キャベツ キャベツ もやし とうもろこし しいたけ パナナ	精白米 強化米 砂糖 ビーフン	油 ごま油	708 kcal 2.1 mg 302 mg
16月	セルフミートサンド ラビオリスープ ヨーグルト	豚肉 大豆ミート 豆腐 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	食パン パン粉 砂糖 ラビオリ	油	740 kcal 6.1 mg 421 mg
17月	ごはん ハンバーグの和風あんかけ 粉ふきいも 相性汁	豚肉 鶏肉 豆腐 ベーコン 白みそ	牛乳	人参 ねぎ 人参 ねぎ	しょうが 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 でん粉 さつまいも		795 kcal 8.3 mg 489 mg
18月	麦ごはん のり佃煮 いか天ぷら 三色和え 春雨スープ	イカ ベーコン 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 人参	もやし 玉ねぎ とうもろこし	精白米 麦 強化米 小麦粉 春雨	油 ごま油	707 kcal 8.2 mg 305 mg
19月	ごはん 豚じゃが もやし酢	豚肉 生揚げ かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん 人参	玉ねぎ もやし 大根	精白米 強化米 じゃがいも 砂糖 こんにやく 砂糖		705 kcal 3.7 mg 352 mg
22月	ごはん 焼売(2こ) 切り干し大根の甘酢和え 鶏のごま味噌煮	豚肉 鶏肉 生揚げ 赤みそ	牛乳	人参 人参	玉ねぎ 切り干し大根 きゅうり 白ねぎ	精白米 強化米 小麦粉 砂糖 じゃがいも 砂糖 こんにやく		776 kcal 3.1 mg 420 mg
23月	小コッペパン カリオストロの城のミートボールパスタ 白身魚フライ イタリアンサラダ	豚肉 鶏肉 ホキ ハム	牛乳	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 スバゲティ パン粉	油 油	900 kcal 3.6 mg 324 mg
24月	麦ごはん 餃子(2こ) しらす和え 麻婆豆腐	豚肉 豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	人参 人参 ニラ	玉ねぎ もやし 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	精白米 麦 強化米 小麦粉 砂糖 砂糖 でん粉	ごま油	779 kcal 4.3 mg 439 mg
25月	ごはん 千草卵焼き ごま和え 高野豆腐のうま煮	卵 鶏肉 高野豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 人参 さやいんげん	もやし 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 じゃがいも こんにやく	ごま 油	776 kcal 5.2 mg 443 mg
26月	にんじんめし 鶏の塩麹から揚げ おつけだんご	豚肉 油揚げ 鶏肉 赤みそ	牛乳	人参 人参 ねぎ	しいたけ ごぼう 大根 しめじ	精白米 強化米 すいとん	油	764 kcal 2.0 mg 287 mg
27月	ハヤシライス 杏仁プリン入りフルーツミックス	牛肉	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ しめじ にんにく みかん パイナップル 黄桃	精白米 強化米 ハヤシチュールー ナタデココ 杏仁プリン		726 kcal 2.9 mg 290 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。

4月の食育目標・・・給食の決まりを守り、楽しい給食時間にしよう



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に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



※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、アイロンがけも協力よろしくをお願いします。

たけのこ

たけのこは食物繊維が豊富な食材です。ほかにも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。水煮にしたびん詰り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、アミノ酸の一種の「チロシン」というもので、たけのこのうま味のもとです。このチロシンには気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。