

令和6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。
 ★牛乳乳は毎日つきます。2群の「主に体をつくるものになる食品(赤)」です★

日	献立名	聖なる材料			主にエネルギーのものになる(黄)	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		1群	2群	3群		
1 水	ごはん	いわし			しょうが	
	いわしの生姜煮	かつおぶし		ブロッコリー	はくさい	たんぱく質 さとう
	おかか和え 鶏団子汁 (つくね)	とうふ しろみそ むぎみそ とりにく		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ ごぼう たまねぎ	
2 木	コッペパン			にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし クリームコーン	あぶら シチュールーウ
	豆乳ポタージュ	ベーコン だいた とうにゆう まぐろみずに		キャベツ きゅうり		卵黄 マヨネーズ
	ツナと野菜のサラダ					
* 7 火	ごはん	かつお				
	かつおの照焼	たまご		ほうれんそう	もやし	たんぱく質 さとう
	菜種和え 若竹汁 かしわもち	とうふ あずき	わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ はくさい たまねぎ えのきたけ	
8 水	ごはん	ぶたにく なまあげ むぎみそ		ピーマン	しょうが キャベツ	
	豚肉と厚揚げのみそ炒め	ぶたにく とりにく だいた		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい もやし ほししいたけ	
	ぎょうざスープ (水ぎょうざ)			ねぎ	キャベツ しょうが	こむぎこ こめこ さとう パン
9 木	コッペパン	ほき				
	白身魚の香味フライ	とりにく		ブロッコリー	きゅうり キャベツ とうもろこし	あぶら 卵黄 マヨネーズ
	ブロッコリーのサラダ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく	オリーブオイル
10 金	ミネストローネ	とりにく		にんじん ねぎ	あかしそ	
	ゆかりごはん(小)	とりにく あぶらあげ		にんじん	だいこん はくさい	
	ちやんこうどん	ちくわ まぐろみずに		にんじん	キャベツ	こめ さとう うどん
13 月	ごはん	ぶたにく				
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	あぶら カレールウ
	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	ごま ごまあぶら
14 火	④ヨーグルト	ヨーグルト				
	ごはん	さわら		にんじん	キャベツ きゅうり	あぶら
	さわらの竜田揚げ 春キャベツの酢の物 豆腐のごま汁	とうふ あぶらあげ むぎみそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん えのきたけ	ごま
15 水	ごはん	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ	
	肉豆腐	ハム		チンゲンサイ にんじん	もやし	あぶら ごま ごまあぶら
	もやしの中華和え					
16 木	黒糖パン(小)	ぶたにく		にんじん	しょうが たまねぎ にんにく	
	ミートスパゲッティ	とりにく		こまつな	もやし きゅうり レモン	
	チキンと小松菜のサラダ					
17 金	ごはん	あじ				
	あじの塩焼き	とりにく なまあげ		にんじん	たまねぎ	あぶら
	うま煮 たくあん和え			さやいんげん ほうれんそう	キャベツ たくあん もやし	あぶら ごま ごまあぶら

献立は裏に続きます

*7日 端午の節句献立

*22日 高知県の郷土料理

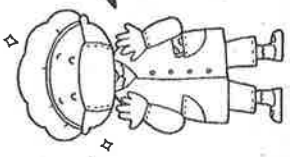
*28日 韓国の料理

日	曜	献立名	主 食		副 料		主にエネルギーのもとになる(費)		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			5群	6群	5群	6群	5群	6群	
20	月	コッペパン					コッペパン		645 26.2
		チョコパテ	にゆう れんにゆう				みずあめ さとう		
		ポテトとお栗のささみカツ	とりにく だいず				こめ こじやがいも てんぷん さとう	あぶら	
21	火	ラビオリスー (ラビオリ)	ペーコン				じやがいも		791 33.0
		ごはん	とりにく ぶたにく				こむぎこパンこさとう		
		ピリ辛肉じやが 切干大根の甘酢和え Ⓜ厚焼玉子	ぶたにく てんぷら あかみそ たまご	にんじん こまつな	たまねぎ	たまねぎ	じやがいも こんにやく さとう	ごまあぶら ごま	
* 2 2	水	ごはん	かつお				こめ		783 31.8
		かつおの南蛮漬 ぐる煮	なまあげ	にんじん さやいんげん	たまねぎ	だいこん ごぼう	じやがいも こんにやく さとう	ごまあぶら ごま	
		コッペパン	とりにく ぶたにく				コッペパン	あぶら	
23	木	ハンバ-グのケチャップソース	とりにく ぶたにく				てんぷん さとう		801 31.8
		ごぼうサラダ	まぐろみずに	にんじん さやいんげん	ごぼう きゆうり	ごぼう きゆうり	じやがいも	ごま 解凍マヨネーズ あぶら	
		豆乳スープ	ペーコンとうにゆう	パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	キャベツ たまねぎ とうもろこし	じやがいも		
24	金	ごはん					こめ		706 27.4
		ビーフン炒め	とりにく	ピーマン にんじん	たまねぎほしいたいけ にんにく	たまねぎほしいたいけ にんにく	ピーファン	ごまあぶら	
		中華風スー フルーツ杏仁風プリン	とりにく とうふ	チンゲンサイ にんじん	はくさいほしいたいけ しょうが	はくさいほしいたいけ しょうが	みずあめ		
27	月	ごはん	とりにく とうふ				こめ		716 32.0
		さばのみそ煮 塩昆布和え けんちん汁	さば みそ とうふ とりにく	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう	キャベツ だいこん ごぼう	てんぷん さとう		
		ごはん					さといも		
* 2 8	火	ヤンニョムチキン	とりにく				こめ		775 32.2
		ナムル	とりにく	ほうれんそう にんじん	もやし	もやし	てんぷん さとう	あぶら ごま	
		トック	とりにく	にんじん チンゲンサイ	キャベツほしいたいけ	キャベツほしいたいけ	トック	ごまあぶら	
29	水	ごはん					こめ		755 34.5
		大妻入り三色そばろ あじのつみれ汁 (あじつみれ)	とりにく たまご あぶらあげ とうふ むぎみそ あじ	にんじん ねぎ	えだまめ しょうが しょうが だいこん たまねぎ	えだまめ しょうが しょうが だいこん たまねぎ	おおむぎ さとう	あぶら	
		ココアパン(小)	ぶたにく だいず				さとう てんぷん ココアパン		
30	木	ポークビーンズ	まぐろみずに				じやがいも さとう		796 32.9
		ひじきとツナサラダ	まぐろみずに	にんじん	たまねぎ	たまねぎ	ココアパン	あぶら	
		オレンジ	ひじき		オレンジ	オレンジ	解凍マヨネーズ ごま		
31	金	ごはん	いわし				こめ		758 30.3
		いわしのアングレーズ	とうふ あぶらあげ むぎみそ	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ	てんぷん さとう パンこ	あぶら	

食育だより

5月 給食・食育自衛 衛生に気を付けて給食を食べよう

衛生に気を付けた給食準備をしよう!



端午の節句とは
5月5日は『端午の節句』です。かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り「ちまき」や「柏餅」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。響りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。結良では、7日に柏餅を提携する予定です。よく噛んで食べましょう。お楽しみに☆

1. 給食を準備する時の服装を確認しよう
- ・帽子に髪の毛を入れましょう
 - ・マスクは鼻まで覆れるようつけましょう

2. 正しく手洗い、消毒ができていないか確認しましょう
- ・手全体をせっけんで洗い、きれいなハンカチで手をふきアルコール消毒をしましょう
 - ・つめは短く切っておきましょう
3. 給食準備前の健康観察を行いましょう
- ・腹痛、発熱、嘔吐などの症状がある場合、給食当番は控えましょう