

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。

★牛乳は毎日つきます。2群の「主に体をつくるものとなる食品（赤）」です★



日	曜	献立名	主 な 材 料						栄養価	
			主に体をつくるものとなる（赤）		主に体の調子を整えるものとなる（緑）		主にエネルギーのもとになる（黄）		エネルギー(kcal)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	月	黒糖パン					こくとうパン			
		ボークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	64.1	78.9
		レモンサラダ	まぐろみずに		にんじん	キャベツ きゅうり レモン	さとう	あぶら	29.0	34.9
*2	火	ごはん					ごはん			
		ゴーヤチャンプルー	とうふ ぶたにく			にがうり もやし		あぶら ごまあぶら		
		沖縄そば汁 (おきなわそば)	ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ	さとう		59.8	74.1
		冷凍パイ				パイナップル	さとう		27.0	31.8
3	水	ごはん					ごはん			
		いわしの梅煮	いわし			しそ うめ	さとう でんぶん			
		ひじきのごま酢和え		ひじき しらすぼし	こまつな	キャベツ	さとう	ごま	56.3	70.7
		なすのみそ汁	とうふ おぎみそ		にんじん ねぎ	なす たまねぎ えのきたけ			25.5	30.0
4	木	コッペパン(小)					コッペパン			
		マーシャルビーンズ	だいず	にゅう			さとう ココア			
		ペネポロネーゼ	ぎゅうにく だいずミート		にんじん トマト グリーンピース	たまねぎ にんにく	ペンネ さとう	オリーブオイル	62.5	75.8
		野菜サラダ	まぐろみずに		にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	24.4	29.3
*5	金	枝豆ゆかりごはん			えだまめ	あかしそ	ごはん さとう			
		あじの南蛮漬け	あじ		にんじん ピーマン	たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら		
		セタ汁	あぶらあげ うおそうめん(いとより)		にんじん オクラ	たまねぎ なす ほししいたけ			72.4	83.5
		セタデザート				ぶどう	さとう		27.4	32.0
8	月	ごはん					ごはん			
		厚焼玉子	たまご				でんぶん さとう			
		韓国風肉じゃが	ぶたにく あかみそ さつまあげ		にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく もやし	じゃがいも さとう こんにゃく さとう	ごま ごまあぶら ごま	64.9	81.2
		ごま和え							28.8	35.7
		㊥パリッシュ		かたくちいわし			さとう みずあめ			
9	火	ごはん					ごはん			
		さばのみそ煮	さば みそ				さとう でんぶん			
		塩昆布和え		しおこんぶ		キャベツ きゅうり			57.1	69.2
		豆腐汁	とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ			25.6	28.7
10	水	ごはん					ごはん			
		豚キムチ	ぶたにく		にら	はくさい(キムチ) もやし しょうが にんにく	さとう	ごまあぶら		
		ワンタンスープ (ワンタン)	ぶたにく		にんじん ねぎ ねぎ	たまねぎ キャベツ ほししいたけ しいたけ たけのこ しょうが みかん	ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら		57.3	70.6
		冷凍みかん					さとう みずあめ		21.2	24.7
11	木	はちみつパン					はちみつパン			
		サーモンフライ	さけ				パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら		
		ジャーマンポテト	ベーコン			とうもろこし	じゃがいも	バター	65.3	79.5
		冬瓜スープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ とうがん			27.1	32.3
*12	金	ごはん					ごはん			
		ガパオライスの具 (オイスターソース)	ぶたにく だいずミート かき ホタテ	こんぶ	ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら		
		クイッティオスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	さとう みずあめ クイッティオ		55.2	73.8
		㊥ヨーグルト		ヨーグルト					19.0	24.6

献立は裏に続きます

*2日 沖縄料理

*5日 セタ献立

*12日 タイ料理

日	曜	献立名	主 な 材 料						栄養価		
			主に体をつくるものになる (赤)		主に体の調子を整えるものになる (緑)		主にエネルギーのもとになる (黄)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
15	月	海の日									
16	火	ごはん					ごはん			659 27.7	803 32.0
		なす入り麻婆豆腐	ぶたにく とうふ あかみそ ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ なす しょうが にんにく たまねぎ しょうが	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら			
		しゅうまい 2個					パンこ でんぶん さとう こむぎこ みずあめ				
		春雨サラダ	チキンハム			キャベツ きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら			
17	水	ごはん					ごはん			581 20.3	717 23.7
		夏野菜カレー	ぶたにく		にんじん トマト かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす しょうが にんにく とうもろこし		カレールウ			
		すいか				すいか					
18	木	コッペパン					コッペパン			629 24	776 28.7
		ボロニアカツ	とりにく				こめこ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら			
		ツナと野菜のサラダ	まぐろみずに ベーコン			キャベツ きゅうり		卵抜マヨネーズ			
		ABCスープ		にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし	マカロニ					
19	金	終業式									

食育だより

7月 給食・食育目標

◎夏を元気に過ごす食事をしよう

夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいもののとりすぎに気をつけよう
冷たいものはかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。



もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。そして夏休みにしかできないようないろいろな事にチャレンジして楽しい思い出をたくさん作りましょう。

しっかり食べて



夏バテ予防!

水分補給をしよう!



のどが渇いている時は、すでに水分が不足していると言われています。私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめに取りましょう。



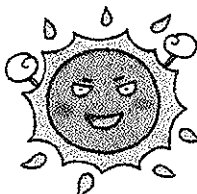
水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

