

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になる食品（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		
8/28	水	ごはん 豚肉のキムチ炒め もやしキャベツスープ	ぶたにく		にら	はくさい(キムチ) キャベツ しょうが にんにく	さとう	ごまあぶら	636 26.8	
8/29	木	クロワッサン ポテトとお米のささみカツ ABCスープ 冷凍パイン	たまご とりにく だいず ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし パインアップル	クロワッサン こめこ じゃがいも でんぶん さとう マカロニ	あぶら		
8/30	金	ごはん 切干大根のソース炒め (お好みソース) 韓国風肉じゃが パリッシュ	ぶたにく オイスターエキス ぶたにく さつまあげ あかみそ		にんじん ビーマン トマト デーツ にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ たまねぎ りんご もも たまねぎ にんにく	さとう さとう じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら ごま	641 28.7	793 33.4
9/2	月	黒糖パン チキンと野菜のサラダ ボークビーンズ	とりにく ぶたにく だいず			キャベツ きゅうり たまねぎ	こくどうパン じゃがいも さとう	卵黄マヨネーズ あぶら	672 30.7	828 36.8
3	火	ごはん 中華和え 麻婆豆腐 ㊥しゅうまい2個	チキンハム とうふ ぶたにく あかみそ ぶたにく		ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	もやし たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく たまねぎ しょうが	さとう さとう でんぶん こむぎこ パンこ でんぶん さとう	ごま ごまあぶら あぶら ごまあぶら	623 27.6	921 40.7
4	水	ごはん くじらのアングリーズ 夏野菜の味噌汁	くじら とうふ あぶらあげ おぎみそ			たまねぎ しょうが なす えのきたけ	さとう パンこ でんぶん	あぶら	637 30.0	792 35.4
5	木	はちみつパン ひじきのマリネ ミートボールのケチャップ煮 ソーダフロートゼリー	チキンハム ミートボール(とりにくぶたにく) とうにゅう	ひじき	にんじん ビーマン	きゅうり だいこん レモン たまねぎ ぶなしめじ	さとう じゃがいも さとう さとう みずあめ	あぶら あぶら	666 23.5	801 27.9
6	金	ごはん ポロニアステーキ のりごま和え 豆腐汁	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ	のり	こまつな にんじん にんじん ねぎ	もやし たまねぎ えのきたけ	こめ でんぶん さとう	ごま ごまあぶら	587 26.8	732 31.4
9	月	ごはん あじの南蛮漬け おじゃがもち汁 ㊥パリッシュ	あじ とうふ あぶらあげ おぎみそ		にんじん ビーマン にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん たまねぎ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	616 24.7	789 31.9
10	火	ごはん 豚肉のみそ焼き 即席漬け もずく汁	ぶたにく みそ とうふ	くきわかめ もずく		しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	さとう さとう	ごま	590 25.3	734 29.8
11	水	ごはん ビリ辛肉みそ丼の具 つみれ汁 (あじつみれ) ㊥厚焼玉子	ぶたにく あかみそ あぶらあげ とうふ おぎみそ あじ たまご		にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく しょうが だいこん たまねぎ	こめ おおむぎ さとう さとう でんぶん さとう でんぶん	ごま ごまあぶら	627 29.0	838 38.0
12	木	コッペパン ハンバーグのケチャップソース ごまじゃこサラダ コンソメスープ	とりにく ぶたにく だいず しらすばし		たまねぎ ほうれんそう にんじん にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ	コッペパン でんぶん さとう じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	627 26.4	761 31.2
13	金	ごはん 夏野菜のカレー コロケ 梨	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん かぼちゃ トマト ビーマン	たまねぎ なす とうもろこし しょうが にんにく たまねぎ なし	こめ じゃがいも じゃがいも こむぎこ こめこ でんぶん	カレールウ あぶら	605 15.1	803 19.5

献立は裏に続きます *17日 お月見献立 *18日 スペインの料理 *20日 奈良県の郷土料理

日	曜	献立名	主 な 材 料						栄養価	
			主に体をつくるものになる(緑)		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)		小学生	中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
17	火	ごはん	さんま			かぼす レモン	こめ			
		さんまのかぼすレモン煮					さとう みずあめ			
		塩昆布和え		しおこんぶ	こまつな	キャベツ	でんぶん		643	764
		いもの子汁	とりにく どうふ		にんじん	ごぼう しろねぎ	さといも こんにやく		25.0	28.3
18	水	お月見ゼリー				なし	さとう			
		パエリア	とりにく いか		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	こめ	あぶら		
		キャベツとコーンのサラダ			赤ピーマン	キャベツ とうもろこし		オリーブオイル	666	791
		スペイン風 にんにくスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう トマト パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも パンこ	卵黄マヨネーズ	23.2	27.0
19	木	コッペパン(小)					コッペパン			
		ミートスパゲッティ	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	スパゲッティ	あぶら	651	851
		ツナと野菜のサラダ	まぐろみずに			キャベツ きゅうり		卵黄マヨネーズ	27.5	35.7
		④ヨーグルト(レモン)		ヨーグルト		レモン				
20	金	ごはん					こめ			
		のり佃煮		のり ひじき			さとう みずあめ			
		たこみょうり	たこ	わかめ		きゅうり	さとう		565	704
		飛鳥鍋	とりにく どうふ しろみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい ごぼう ぶなしめじ しろねぎ しょうが			24.9	29.2
24	火	ごはん					こめ			
		ハヤシライスの具	ぎゅうにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも	あぶら ハヤシルウ	647	802
		ひんやりフルーツミックス				りんご もも パイン みかんジュース			19.9	23.5
		(ぶどうゼリー)				ぶどう	さとう			
25	水	ごはん(小)					こめ			
		のりふりかけ	かつお	のり	まっちゃ		さとう でんぶん			
		カレーうどん	ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく	うどん	あぶら カレールウ	628	775
		さっぱりサラダ	ロースハム		にんじん	キャベツ きゅうり レモン	さとう	あぶら	23.8	27.9
26	木	黒糖パン					こくどうパン			
		れんこんサラダ	チキンハム		にんじん	れんこん		卵黄マヨネーズ ごま	601	741
		ミネストローネ	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	じゃがいも	オリーブオイル	20.2	24.1
		冷凍みかん				みかん				
27	金	スタミナチャーハン	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース とうもろこし にんにく	こめ	あぶら ごま		
		中華春巻	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが	こむぎこ でんぶん はるさめ さとう	あぶら	719	879
		わかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ たまねぎ			23.7	29.4
		④ジョア(マスカット)		だっしふんにゅう		マスカット	さとう			
30	月	コッペパン					コッペパン			
		いちごジャム				いちご	みずあめ さとう			
		チキンのオープン焼き	とりにく		にんにく			オリーブオイル	619	25.3
		野菜たっぷりスープ	ウインナー		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも			
		オレンジ				オレンジ				



食育だより

8・9月 給食・食育目標

◎ 残さずたべよう

食品ロスとは

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。

食べられるのに捨てられる

食品ロス



食品ロスは食べ物が無駄になり、とてももったいないことです。減らすために1人ひとりができることをしましょう。

一口だけでも食べてみよう!

人は、初めて食べるものを避けることがあります。これを「食物新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならなければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになります。苦手なものも繰り返し食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



栄養教諭の
給食っていいね!



「瀬中職場体験」

7月4日・5日の2日間、2年生5名が給食センターに職場体験にやってきました。最初は緊張していたようですが(私の圧が強かったからだそうです(笑))声も小さく大丈夫かなと心配していたのですが、見る見るうちに調理員さんに溶け込みたくさんの仕事をしてくれました。野菜の皮をむく、なすを切る、釜でスパゲティや汁物を作る、そして午後からは洗浄作業も体験してもらいました。

最後の感想では、『手を洗う回数が多くて衛生管理に気を付けていることがよくわかった。』『調理員さんのコミュニケーション力が高くて、仕事にはチームワークが大切ということがよくわかった』『瀬中は食べているけれど、他の学校でこんなにも残食があるなんてショックだった。作ったものが残されて悲しかった。』などがありました。

生徒にとって、とても学びの多い職場体験になったようで受け入れてよかったなとしみじみ思いました。他の学校の生徒にもぜひきてほしいと思っています。

ちなみに9月には川下中の生徒が体験にやってきます。

給食センター一同楽しみにしています!