

# 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          |          |                       |                          |                           |             | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g)   |  |
|----|---|--------------------------------|------------------|----------|-----------------------|--------------------------|---------------------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|--|
|    |   |                                | 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）          |             |                 |              |             |  |
|    |   |                                | 1群               | 2群       | 3群                    | 4群                       | 5群                        | 6群          |                 |              |             |  |
| 1  | 金 | ごはん                            |                  |          |                       |                          | こめ                        |             |                 |              |             |  |
|    |   | はっぴう菜<br>八宝菜                   | ぶたにく いか うずらたまご   |          | にんじん さやいんげん           | たまねぎ ほうきさい しいたけ<br>たけのこ  | でんぶん                      | あぶら         |                 |              |             |  |
|    |   | 中華和え                           | ハム               |          | ほうれんそう にんじん           | もやし                      | さとう                       | ごま ごまあぶら    | 609<br>26.8     | 791<br>33.2  |             |  |
|    |   | しゅうまい【(小)1個(中)2個】              | ぶたにく             |          |                       | たまねぎ しょうが                | パンこ でんぶん<br>さとう こむぎこ みずあめ |             |                 |              |             |  |
| 5  | 火 | ごはん                            |                  |          |                       |                          | こめ                        |             |                 |              |             |  |
|    |   | レバー入りハヤシライス<br>(ハヤシルウ)         | ぎゅうにく ぶたレバー      |          | にんじん トマト              | たまねぎ グリーンピース にんにく        | じゃがいも                     | あぶら         |                 |              |             |  |
|    |   | ブロッコリーサラダ                      | ぶたにく<br>ハム       |          | トマト<br>ブロッコリー         | キャベツ とうもろこし              | こむぎこ さとう でんぶん             |             | 669<br>23.1     | 852<br>27.4  |             |  |
|    |   | ④ジョア                           |                  | だっしふんにゅう |                       |                          | さとう                       | 卵焼きマヨネーズ ごま |                 |              |             |  |
| 6  | 水 | たきこみごはん                        | とりにく             |          | にんじん さやいんげん           | ごぼう しいたけ                 | こめ さとう こんにゃく              | あぶら         |                 |              |             |  |
|    |   | チキンチキンれんこん<br>ABCスープ           | とりにく<br>ベーコン     |          | れんこん えだまめ<br>にんじん パセリ | さとう でんぶん<br>キャベツ とうもろこし  | あぶら<br>マカロニ               |             | 690<br>28.0     | 809<br>32.4  |             |  |
|    |   | コッペパン (小)                      |                  |          |                       |                          | コッペパン                     |             |                 |              |             |  |
| 7  | 木 | マーシャルビーンズ                      | だいず              | にゅう      |                       |                          | さとう ココア                   |             |                 |              |             |  |
|    |   | きのこの豆乳クリームスパゲティ                | ベーコン どうにゅう       |          | にんじん パセリ              | たまねぎ しめじ エリンギ<br>マッシュルーム | スパゲティ                     | シチュールウ      | 736<br>26.9     | 917<br>32.3  |             |  |
|    |   | 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                       |             |                 |              |             |  |
|    |   | ごはん                            |                  |          |                       |                          | こめ                        |             |                 |              |             |  |
| 8  | 金 | ししゃもフライ<br>【(小)1個(中)2個】        | ししゃも             |          |                       |                          | パンこ こむぎこ                  | あぶら         |                 |              |             |  |
|    |   | かみかみきんぴら                       | ぶたにく するめ         |          | にんじん さやいんげん           | ごぼう                      | さとう こんにゃく                 | ごまあぶら ごま    | 617<br>26.8     | 797<br>33.4  |             |  |
|    |   | けんちん汁                          | とうふ とりにく         |          | にんじん ねぎ               | だいこん                     | さといも                      |             |                 |              |             |  |
|    |   | ごはん                            |                  |          |                       |                          | こめ                        |             |                 |              |             |  |
| 11 | 月 | さばの塩焼き                         | さば               |          |                       |                          |                           |             |                 | 667<br>29.8  | 805<br>33.4 |  |
|    |   | 即席漬け                           |                  | くきわかめ    | こまつな                  | キャベツ                     |                           | ごま          |                 |              |             |  |
|    |   | とおひら                           | とりにく なまあげ こうやどうふ |          | にんじん                  | れんこん ごぼう しいたけ            | こんにゃく さといも さとう            | あぶら         |                 |              |             |  |
| 12 | 火 | ごはん                            |                  |          |                       |                          | こめ                        |             |                 |              |             |  |
|    |   | くじらの竜田揚げ                       | くじら              |          |                       | たまねぎ しょうが                | でんぶん さとう                  | あぶら         |                 |              |             |  |
|    |   | 磯香和え                           |                  | のり       | こまつな にんじん             | もやし                      |                           | ごま          | 603<br>29.2     | 750<br>34.3  |             |  |
|    |   | 豆腐のみそ汁                         | とうふ みそ           | わかめ      | にんじん ねぎ               | たまねぎ キャベツ えのきたけ          |                           |             |                 |              |             |  |
| 13 | 水 | ごはん (小)                        |                  |          |                       |                          | こめ                        |             |                 |              |             |  |
|    |   | 五目うどん                          | とりにく あぶらあげ       |          | にんじん ねぎ               | たまねぎ だいこん しいたけ           | うどん                       |             |                 | 560<br>24.3  | 725<br>28.6 |  |
|    |   | 白菜のおかか和え                       | かつおぶし            | しらすぼし    | にんじん                  | ほうきさい                    |                           |             |                 |              |             |  |
|    |   | ④山口県産のり佃煮                      |                  | のり       |                       |                          | さとう みずあめ                  |             |                 |              |             |  |
| 14 | 木 | コッペパン                          |                  |          |                       |                          | コッペパン                     |             |                 |              |             |  |
|    |   | 県産ボンカンジャム                      |                  |          |                       | ぼんかん                     | さとう みずあめ                  |             |                 |              |             |  |
|    |   | 県産チキンカツ                        | とりにく だいず         |          |                       |                          | でんぶん パンこ みずあめ             | あぶら         | 678<br>29.0     | 801<br>33.1  |             |  |
|    |   | 県産ひじきと小松菜のサラダ<br>キャベツとベーコンのスープ | とりにく<br>ベーコン     | ひじき      | こまつな<br>にんじん パセリ      | だいこん<br>キャベツ たまねぎ        | さとう                       | ごま ごまあぶら    |                 |              |             |  |
| 15 | 金 | ごはん                            |                  |          |                       |                          | こめ                        |             |                 |              |             |  |
|    |   | 岩国れんこんカレー                      | とりにく             |          | にんじん                  | たまねぎ れんこん にんにく しょうが      |                           | カレールウ あぶら   |                 | 647<br>21.4  | 812<br>25.2 |  |
|    |   | 小松菜とツナのマヨサラダ                   | まぐろみずに           |          | こまつな                  | キャベツ                     |                           | 卵焼きマヨネーズ    |                 |              |             |  |
|    |   | 県産みかんゼリー                       |                  |          |                       | みかん                      | さとう                       |             |                 |              |             |  |
| 18 | 月 | コッペパン                          |                  |          |                       |                          | コッペパン                     |             |                 |              |             |  |
|    |   | 豆乳コーンコロケ                       | とうにゅう            |          |                       | とうもろこし                   | パンこ<br>こむぎこ さとう           | あぶら         |                 | 667<br>22.5  | 814<br>26.7 |  |
|    |   | ごぼうサラダ                         | まぐろみずに           |          | にんじん                  | ごぼう きゅうり                 | さとう                       | ごま 卵焼きマヨネーズ |                 |              |             |  |
|    |   | 野菜たっぷりスープ                      | ベーコン             |          | にんじん                  | たまねぎ キャベツ                | じゃがいも                     |             |                 |              |             |  |
| 19 | 火 | ごはん                            |                  |          |                       |                          | こめ                        |             |                 |              |             |  |
|    |   | 高野豆腐の卵とじ                       | とりにく たまご こうやどうふ  |          | にんじん ねぎ               | たまねぎ しいたけ                | じゃがいも さとう                 | あぶら         | 621<br>26.3     | 771<br>31.2  |             |  |
|    |   | 切干大根の甘酢和え                      |                  | しらすぼし    | にんじん                  | きゅうり きりぼしだいこん            | さとう                       | ごま          |                 |              |             |  |
| 20 | 水 | ごはん                            |                  |          |                       |                          | こめ                        |             |                 |              |             |  |
|    |   | いわしの梅煮                         | いわし              |          |                       | うめしそ                     | さとう でんぶん                  |             |                 | 592<br>26.0  | 741<br>31.1 |  |
|    |   | のりごま和え                         |                  | のり       | こまつな                  | もやし                      | にんじん                      | ごま ごまあぶら    |                 |              |             |  |
|    |   | みそ汁                            | とうふ あぶらあげ みそ     | わかめ      | にんじん ねぎ               | たまねぎ                     | じゃがいも                     |             |                 |              |             |  |

献立は表に続きます ※6日 瀬中農場体験生徒が考えた献立「パワーみなぎり心もあたたまる給食」 ※8日 かみかみ献立 ※11～15日 地場産週間

※25日 新潟県の郷土料理 ※27日 川中下 1年1組2班が考えた献立「ぐて力いっぱい給食」

| 日  | 曜 | 献立名               | 主な材料                 |       |                     |                        |                     |                 | 栄養価      |             |
|----|---|-------------------|----------------------|-------|---------------------|------------------------|---------------------|-----------------|----------|-------------|
|    |   |                   | 主に体をつくるものになる(糖)      |       | 主に体の動きを助けるものになる(脂)  |                        | 主にエネルギーのもとになる(質)    |                 | たんぱく質(g) | エネルギー(kcal) |
|    |   |                   | 1群                   | 2群    | 3群                  | 4群                     | 5群                  | 6群              |          |             |
| 21 | 木 | ライ麦パン             |                      |       | にんじん トマト            | たまねぎ にんにく              | ライ麦パン               |                 |          |             |
|    |   | チリコンカン            | ぶたにく だいず             |       |                     |                        | さとう                 | あぶら             |          |             |
|    |   | ラビオリスープ<br>(ラビオリ) | ベーコン                 |       | にんじん こまつな           | たまねぎ                   | じゃがいも               |                 | 686      | 829         |
|    |   | ④ヨーグルト            | ぶたにく                 | ヨーグルト |                     | たまねぎ                   | こむぎこ パンこ            |                 | 30.0     | 35.2        |
| 22 | 金 | わかめごはん            |                      | わかめ   |                     |                        | こめ                  |                 |          |             |
|    |   | 卵とほうれん草のごま和え      | たまご                  |       | ほうれん草               | もやし                    | さとう                 | ごま              | 561      | 801         |
|    |   | けんちょう             | とりにく とうふ あぶらあげ       |       | にんじん ねぎ             | はくさい だいこん              | さとう                 | あぶら             | 24.9     | 33.8        |
|    |   | ④キャベツ入り平つくね       | とりにく ぶたにく かつおぶし      |       |                     | キャベツ しょうが              | てんぷん さとう            |                 |          |             |
| 25 | 月 | ごはん               |                      |       |                     |                        | こめ                  |                 |          |             |
|    |   | さばの照焼             | さば                   |       | ブロッコリー              | はくさい                   |                     |                 | 631      | 791         |
|    |   | おかか和え             | かつおぶし                |       |                     |                        |                     |                 | 32.2     | 38.4        |
|    |   | のっぺ<br>(かまぼこ)     | とりにく                 |       | にんじん                | れんこん ごぼう しいたけ          | さといも こんにやく          |                 |          |             |
| 26 | 火 | ごはん               |                      |       |                     |                        | こめ                  |                 |          |             |
|    |   | チャブチェ             | ぶたにく だいずミート          |       | にんじん にら             | たまねぎ しいたけ<br>にんにく しょうが | さとう はるさめ            | ごま ごまあぶら<br>あぶら |          |             |
|    |   | ぎょうざスープ<br>(水餃子)  | ぶたにく とりにく            |       | にんじん ねぎ             | たまねぎ はくさい しいたけ<br>もやし  |                     | ごまあぶら           | 597      | 816         |
|    |   | ④食チーズ             |                      | チーズ   | ねぎ                  | キャベツ しょうが              | こむぎこ                |                 | 21.5     | 28.2        |
| 27 | 水 | ごはん               |                      |       |                     |                        | こめ                  |                 |          |             |
|    |   | 鮭とれんこんの照焼風        | さけ                   |       |                     | れんこん                   | さとう てんぷん            | ごま あぶら          | 590      | 740         |
|    |   | 塩昆布の無限キャベツ        |                      | こんぶ   |                     | キャベツ                   |                     |                 | 28.7     | 34.3        |
|    |   | 小松菜のふわ玉スープ        | たまご とうふ              |       | にんじん こまつな           | はくさい たまねぎ              | てんぷん                |                 |          |             |
| 28 | 木 | コッペパン             |                      |       |                     |                        | コッペパン               |                 |          |             |
|    |   | 豆腐ハンバーグのケチャップソース  | とうふ だいず とりにく<br>ぶたにく |       |                     | たまねぎ                   | さとう てんぷん            |                 |          |             |
|    |   | かぼちゃの豆乳ポタージュ      | ベーコン とうにゅう           |       | かぼちゃ にんじん<br>ブロッコリー | たまねぎ マッシュルーム           |                     | シチュールウ          | 679      | 821         |
|    |   | みかん               |                      |       |                     | みかん                    |                     |                 | 25.7     | 30.6        |
| 29 | 金 | 鶏ごぼうごはん           | とりにく                 |       | にんじん                | ごぼう しいたけ               | こめ さとう              | あぶら             |          |             |
|    |   | 白身魚フライ            | ほき                   |       |                     |                        | こむぎこ パンこ てんぷん       | あぶら             | 698      | 832         |
|    |   | 団子汁               | とりにく                 |       | にんじん ねぎ             | だいこん しいたけ              | しらたまこ さといも<br>こんにやく |                 | 28.6     | 33.5        |



## 食育だより 1月 給食・食育目標

◎ 和食のよさを知ろう

### 和食はユネスコ無形文化遺産

「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？  
ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけでなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。

近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。  
給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

### 和食で栄養バランスを



和食の基本は、主食であ米飯と汁物に、おかずを2、3種類組み合わせる食事です。米飯を中心に魚や肉などの料理や何種類かの野菜やいも、豆類などの料理、だしのきいた具だくさんの汁物を組み合わせると栄養バランスがとれます。

### 栄養教諭の給食っていいね！

#### 「川下中職場体験」

9月11日・12日の2日間、2年生4名が給食センターに職場体験にやってきました！！

とてもリラックスした様子でやってきてくれた4人。

実は、4人とも第一希望に給食センターを選んでくれていました。川下中学校の2年生は、給食に興味関心の高い学年で、おかわりに何人も並んだり、給食の感想を積極的に伝えに来てくれています。

1日目の感想は、『仕事をなめていた・・・』ということで給食センターの仕事の大変さに打ちのめされていました。2日目は、仕事の流れや要領を得たようで、積極的に調理員さんに次にする仕事を聞いたり、自分から動いたりする姿が見えとても成長を感じました。

そんな4人が一番心に残っていたのは、残食の量。自分たちの学年は、すべて食べているのに他の学校では、こんなにもあるのかと衝撃をうけていました。そして、この現実を川下中の生徒に伝えたい！と意気込んでいました。

残暑が厳しく高温多湿の調理場内での仕事は、とてもきつかったと思います。この現実を身をもって体験した4人は、給食に関わってくださるすべての方々への感謝の気持ちがさらに強まったのではないかと思います。給食センターの調理員さんの仲間入りをした4人が川下中で給食センターについて、たくさんの人に発信してくれることを期待しています。

