

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 なる 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				
2月	*	コッペパン					コッペパン					
		ミートスパゲッティ	ぶたにく だいずミート		にんじん ビーマン	にんにく しょうが たまねぎ	スパゲッティ	あぶら	681 28.3	838 34.2		
		ブロッコリーのサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ どうもろこし		ごま 卵抜きマヨネーズ				
3月	火	ごはん					こめ					
		さばの生姜煮	さば			しょうが	みずあめ さとう					
		白菜の甘酢和え			にんじん	はくさい	さとう		703 27.0	843 30.3		
		相性汁	ベーコン どうふ しろみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ	さつまいも					
4月	水	ごはん					こめ					
		大根入り麻婆豆腐	ぶたにく だいずミート とうふ あかみそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく だいこん たまねぎ	てんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	550 21.7	688 25.5		
		海藻サラダ	まぐろみずに	わかめ ふのり あかとさか		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら				
5月	木	コッペパン					コッペパン					
		チキンと野菜のサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり		卵抜きマヨネーズ	558 24.5	682 29.1		
		白菜と肉団子のスープ			にんじん パセリ	たまねぎ はくさい	じゃがいも					
		(肉団子)	とりにく			たまねぎ	てんぷん さとう					
6月	金	ごはん					こめ					
		里芋のそぼろ煮	とりにく だいずミート なまあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	さといも てんぷん さとう	あぶら	616 23.2	815 29.7		
		ひじきのサラダ	だいず	ひじき	にんじん	キャベツ		ごま 卵抜きマヨネーズ				
		④ヨーグルト		ヨーグルト								
9月	*	ごはん					こめ					
		たらの塩焼き	たら									
		小松菜サラダ	まぐろみずに	しおこんぶ	こまつな ブロッコリー	レモン	さとう	あぶら	588 32.9	669 36.3		
		豚汁	ぶたにく どうふ おぎみそ		にんじん ねぎ	しょうが ごぼう だいこん	じゃがいも こんにゃく					
10月	火	ごはん					こめ					
		おでん	とりにく なまあげ うずらたまご			だいこん	さといも さとう こんにゃく		615 27.7	765 32.5		
		ごま和え			にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	ごま				
11月	水	ごはん					こめ					
		冬野菜カレー	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ れんこん	じゃがいも	カレールウ あぶら	664 23.5	827 27.8		
		フルーツヨーグルト (ぶどうゼリー)		ヨーグルト		みかん ナタデココ ぶどう	さとう さとう					
12月	木	コッペパン					コッペパン					
		パンネのクリーム煮	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	パンネ じゃがいも	シチュールウ	616 25.9	748 31.0		
		野菜たっぷりツナサラダ	まぐろみずに		こまつな にんじん	キャベツ どうもろこし		卵抜きマヨネーズ				
13月	*	ごはん					こめ					
		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 りんご	てんぷん さとう					
		大根サラダ	まぐろみずに		ほうれんそう	だいこん	さとう	ごま 卵抜きマヨネーズ	643 26.9	801 31.8		
		おけんちゃん	とりにく どうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さとう さといも こんにゃく	あぶら				
16月	月	コッペパン					コッペパン					
		ポテトサラダ	ベーコン		えだまめ		じゃがいも		556 23.8	681 28.2		
		麦と野菜のスープ	とりにく		にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ	おおむぎ はるさめ					

献立は裏に続きます

*2日 イタリアの料理 *9日 川下中1年5組4班の考えた献立「ほかほか冬のごはん」 *13日 静岡県産の郷土料理
 *17日 川下中1年4組3班の考えた献立「食べてみな、とぼぞ？」 *19日 クリスマス献立 *20日 冬至献立

曜	ごはん	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)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	脂質
17 火	ごはん					こめ			
	鮭のレモン和え	さけ			レモン	さとう てんぷん	あぶら	634	789
	青のりれんこん		あおさ		れんこん		あぶら	25.7	30.2
	たっぷり野菜のコンソメスープ	ウインナー		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも			
18 水	ごはん					こめ			
	いわしの梅煮	いわし			ばいにく	さとう てんぷん		595	743
	岩国赤大根の甘酢和え	あぶらあげ		にんじん	いわくにあかだいこん	さとう	ごま	28.5	33.9
	沢煮椀	ぶたにく	こんぶ	にんじん ねぎ	しょうが だいこん ごぼう ほししいたけ				
19 木	コッペパン					コッペパン			
	チキンのオープン焼き	とりにく			にんにく		あぶら	674	808
	ミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ	じゃがいも	オリーブオイル	26.3	31.6
	クリスマスデザート	とうにゅう			いちご	さとう みずあめ			
20 金	ごはん					こめ			
	かぼちゃひき肉フライ	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ りんご	さとう てんぷん こむぎこ パンこ	あぶら	662	785
	ゆず吉サラダ	まぐろみずに		こまつな	キャベツ みずな ゆずきち	さとう	あぶら	19.7	22.4
	もずくスープ	とうふ	もずく	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ		ごまあぶら		
23 月	ごはん					こめ			
	鶏肉とごぼうのうま煮	とりにく なまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう ほししいたけ	こんにゃく さとう	あぶら	658	807
	ひじきと大豆のサラダ	だいず	ひじき		キャベツ とうもろこし		ごま 卵黄マヨネーズ	25.9	29.7



食育だより 12月

12月 給食・食育目標

◎風邪を予防する食事をしよう



風邪やインフルエンザが流行しやすい季節になりました。風邪を予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。

かぜ予防のポイント

今年はかぜを
ひきま宣言!

1 手洗い・うがいをする



2 しつかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどしみのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

冬至と風邪の予防

冬至は1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。

この日を境に太陽が復活されるとされ、日が少しずつ長くなっていきます。

冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないと言われています。また「ん」のつく食べ物を食べると幸運に恵まれると言われる。

かぼちゃも「なんきん」と呼ばれているので「ん」のつく食べ物に入ります。

他にも、れんこん、にんじん、きんかん、ぎんなん、かんてん、うどんなどがあります。

冬が旬の野菜

冬の厳しい寒さの中、旬を迎える野菜を知っていますか? 冬野菜は寒さで凍ることがないよう

細胞内に「糖」を蓄積しています。なので食べると甘く美味しく感じられます。

給食でよく出てくる冬が旬の野菜は、白菜、大根、ほうれん草、ブロッコリー、

れんこん、こまつな、などがあります。また、白ねぎや春菊、かぶなど鍋で使用

される野菜も旬を迎えます。旬の物は美味しいだけではなく、栄養価も高いので

積極的に食べてみましょう。

