

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「主に体をつくるもとになる食品(赤)」です★

日	曜	献立名	生 産 産 品						栄養価	
			主に体をつくるもとになる(赤)		主に体の調子を整えるもとになる(緑)		主にエネルギーのもとになる(黄)		小学生	中学生
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8	水	ごはん 紅白なます 雑煮	とりにく かまぼこ(たら)		にんじん にんじん ねぎ	だいこん はくさい かぶ	ごめ さとう しらたま		615 24.8	709 28.2
9	木	コッペパン さっぱりサラダ マカロニのクリーム煮	チキンハム とりにく		にんじん にんじん	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ	さとう マカロニ	あぶら あぶら シチュールウ	679 31.5	829 37.7
*10	金	ごはん メンチカツ きゅうりとわかめの酢の物 れんこん入り豚汁	ぶたにく だいず			たまねぎ きゅうり だいこん れんこんしょうが	パンこ ごまぎ ざとう さとう	あぶら	683 28.7	868 34.8
14	火	ごはん ちくわのゴマネーズ和え じゃがいもそぼろ煮	ちくわまぐるみずに とりにく だいずミート なまあげ		にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎしょうが	ごめ じゃがいも さとう てんぷん	あぶら 伊波きマヨネーズ ごま	701 32.7	870 24.2
15	水	ごはん 3色ナムル キムチ鍋	ぶたにく どうふ あかみそ おぎみそ		にんじん ほうれんそう にんじん なら	もやし はくさい えのきたけ はくさい(キムチ)	ごめ さとう	ごまあぶら ごま	601 26.9	692 38.8
16	木	コッペパン ミートソーススパゲティ ひじきとツナのサラダ	ぶたにく とりにく だいずミート まぐるみずに だいず		にんじん ビーマン ひじき	たまねぎ にんにくしょうが きゅうり キャベツ	パン スパゲティ	あぶら 伊波きマヨネーズ ごま	708 29.5	863 35.4
17	金	ごはん チキンチキンれんこん ほうれん草のごま和え わかめスープ	とりにく ベーコン		ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	れんこん もやし はくさい たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう てんぷん さとう	あぶら ごま	675 27.5	839 32.4
*20	月	コッペパン れんこんサラダ 果産ミートボールのトマトスープ (レバー入り肉団子)	チキンハム とりにく ぶたにく とりレバー		にんじん にんじん トマト	れんこん きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく たまねぎしょうが にんにく	パン じゃがいも てんぷん パンこ さとう	伊波きマヨネーズ ごま オリーブオイル	637 26.1	779 31.4
*21	火	ごはん 親子丼の具 ひじきの炒め煮	とりにく たまご だいず かつまあげ		にんじん ねぎ にんじん さやいんげん	たまねぎ	ごめ さとう さとう	あぶら あぶら	620 27.3	759 31.5
*22	水	ごはん ゆずきち和え かやくうどん	まぐるみずに とりにく あぶらあげ		ごまつな にんじん ねぎ	キャベツ ゆずきち たまねぎ	ごめ さとう うどん		637 27.2	734 30.9
*23	木	コッペパン 果産ポークコロッセ 野菜たっぷりスープ	ぶたにく ベーコン		にんじん	たまねぎ たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも パンこ	あぶら	615 21.6	739 25.3
*24	金	ごはん 果産厚焼玉子 小松菜のごま和え 果産とうふ汁	たまご どうふ		にんじん ごまつな にんじん ねぎ	もやし たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう さとう	ごま	611 24.8	685 27.3
*27	月	ごはん ゆず香るから揚げ れんこんのきんぴら みそ汁	とりにく どうふ あぶらあげ みそ			ゆずきち れんこん キャベツ たまねぎ	ごめ さとう てんぷん ごんにやく さとう	あぶら ごまあぶら あぶら	650 27.8	806 32.9
*28	火	ごはん おすわい いかと里芋の煮物			にんじん にんじん さやいんげん	だいこん	ごめ さとう さとう	ごま あぶら	614 22.9	707 25.7
29	水	ごはん くじらの竜田揚げ けんちん汁	くじら とりにく どうふ				ごめ てんぷん さとう	あぶら	631 33.8	764 39.8
*30	木	コッペパン ハンバーグのケチャップソース コールスローサラダ コンソメスープ	とりにく ぶたにく だいず ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ	パン さとう じゃがいも	てんぷん さとう フレンチドレッシング	664 26.6	810 31.6
31	金	ごはん はすの三杯 おおひら	あぶらあげ とりにく なまあげ こうや どうふ		にんじん にんじん	れんこん れんこん ごぼう しいたけ	ごめ さとう さとう	ごま あぶら	638 25.1	794 29.6

*10日川下中1年2組が考えた献立「和食献立」 *20日~24日 地場産週間
 *27日麻里布中1年3組が考えた献立「ゆず香るからあげ献立」28日富山県の郷土料理 *30日アメリカの料理



食育だより

1月 給食・食育目標
◎ 感謝して食べよう



想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を選ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を
選ぶ人



家の人



栄養士や
調理員さん



食事のあいさつには意味があります

いただきます

食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回って来てありがとうという意味です。

学校給食の歴史の巻

学校給食の歴史は、明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、お弁当を持っていくのでない児童を対象に、昼食(おにぎり・焼き魚・漬け物)を出したのが始まりです。その後、給食は全国に広がりましたが、第二次世界大戦により給食は中止となり、食べるものが不足したため、たくさんの子供たちが苦しみました。戦後も食糧難は続き、子供の栄養不足が心配されました。「ララ(アジア救済団体)」から脱脂粉乳が寄贈されると、昭和21(1946)年12月24日から東京神奈川、千葉で学校給食が再び始まり、この日が給食記念日となりました。ただし12月24日が冬休みに入るため、1カ月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」としたのです。子供たちの食生活を取り巻く環境が大きく変化し、偏った栄養摂取、肥満など懸念される問題も見られる今日、「学校給食」は子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付け、生涯にわたって健康的で心豊かな食生活を送るために、とても重要な役割を果たしています。



昔の給食を見てみよう！



昭和22年ごろ

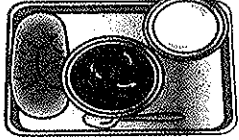


トマト・チュー・ミルク



LARA 物資の脱脂粉乳や缶詰を使って、給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子どもが多かったようです。

昭和25年ごろ



コッパパン・ミルク
カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時はお宝だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。

昭和40年ごろ



ソフトめん五目あんかけ・牛乳・百寿あえ・みかん

パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフトめん(ソフトスパゲッティ式めん)が導入されました。牛乳は、昭和33年から一部地域で供給され、昭和39年に本格的な供給が始まりました。

昭和51年ごろ



カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

昭和51年に米飯(ご飯)が正式に導入されました。当時は、ご飯を炊く設備がない所が多く、おかずを作る途中で、ご飯とおかずの両方を調理するため、回数には多くありませんでした。

給食週間中の献立

- 1月27日(月)
 - 麻里布中1年3組が考えた献立
 - 「ゆず香るから揚げ」
 - ごはん ゆず香るから揚げ れんこんのきんぴら みそ汁
- 1月28日(火)
 - 富山県の郷土料理
 - ごはん おすわい いかと豆芋の煮物
- 1月29日(水)
 - 昔の給食メニュー<くら>
 - ごはん くららの竜田揚げ けんちん汁
- 1月30日(木)
 - アメリカの料理
 - パン ハンバーグのケチャップソース コールスローサラダ コソメスープ
- 1月31日(金)
 - 岩国の郷土料理
 - ごはん はすのさんばい 天芋

栄養教諭の給食っていいね！

「おむすび」

みなさんは、9月から放送が始まった NHK朝の連続テレビ小説「おむすび」を知っていますか？このドラマは、橋本環奈演じる米田結が紆余曲折ありながら栄養士になるというドラマです。存在が影に隠れがちな職業、管理栄養士や栄養教諭の知名度を上げるためには、「橋本環奈レベルの女優さんが栄養士をやってくれないかな〜」とひそかに思っていたところにこの朗報！！私の心はわき立ちました！！

11月の後半から、主人公が、栄養士の専門学校に通い始め、栄養士に必要な知識の幅広さが内容にてきています。栄養士・管理栄養士は、食のことだけでなく、人体の構造のこと、病気のこと、化学のこと、様々な分野を学んでいます。栄養教諭は、加えて教諭の分野も学んだ職種です。給食の献立をたて、衛生管理をするだけでなく、食に関する指導を行います。食育の授業や、給食時間の食に関する指導、そしてアレルギー対応生徒の管理なども行っています。

最近、「私、栄養教諭になりたいんです！」という中学校3年生の生徒と話をすることがありました。将来の夢を語るその子の目はキラキラしていて、応援していきたい気持ちが強くなりました。ドラマを通して、この仕事をたくさんの人に知ってもらい、興味を持ってくれる人が増えてくれたらいいなと思っています。