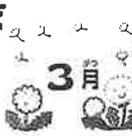




令和7年度 給食予定献立表



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のとなる(黄)		エネルギー(kcal)			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校		
2	月	コッペパン						パン				
		パテキャラメル		かとうだっしれんにゆう				みずあめ てんぷん カラメル				
		ミートボールシチュー (ミートボール)	とりにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース ぶなしめじ		じゃがいも	あぶら ビーフシチュールー	621	752	
		みかんいりサラダ				たまねぎ		でんぷん さとう	あぶら	20.8	24.9	
3	火	ちらしずし			にんじん	たけのこ れんこん ほしいたけ かんぴょう		こめ さとう				
		さわらのてりやき	さわら					さとう てんぷん			573	726
		なのはなあえ			にんじん なのはな	もやし		さとう	ごま	26.9	32.2	
		うおそうめんじる	いとより とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん		でんぷん さとう	あぶら			
4	水	ぎゅうめし	ぎゅうにく あぶらあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう		こめ こんにやく さとう	あぶら			
		メンチカツ	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ ごぼう		さとう パンこ てんぷん	あぶら	663	846	
		あいしょうじる	ベーコン とうふ しるみそ	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ		さつまいも		23.4	27.4	
		㊤おいおいデザート	かんそうらんぱく	ぜんふんにゆう		いちごかじゆう		じょうしんこ さとう みずあめ	あぶら			
5	木	はちみつパン(小)						パン				
		マイヤールモンのクリームパスタ	とりにく とうにゆう		にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム マイヤールモンがじゆう		スパゲッティ	あぶら シチュールー	623	774	
		ミモザサラダ	たまご		ほうれんそう	キャベツ			あぶら 朝抜きマヨネーズ	24.8	29.7	
6	金	ごはん						こめ				
		かんこくふうにくじゃが	ぶたにく さつまあげ あかみそ		にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく		じゃがいも こんにやく さとう	ごま ごまあぶら	586	690	
		ナムル			ほうれんそう にんじん	もやし		さとう	ごま ごまあぶら	21.5	27.1	
		㊤パリッシュ		かたくちいわし				さとう みずあめ				
9	月	ナン						ナン				
		タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト		にんにく しょうが					617	中なし
		キーマカレー	ぶたひきにく とりひきにく レンズまめ		トマト にんじん	たまねぎ にんにく しょうが			あぶら カレールウ	33.7		
		ヨーグルト		ヨーグルト								
10	火	むぎごはん						こめ むぎ				
		キムチピビンバ	ぶたにく たまご あかみそ		にんじん ほうれんそう	にんにく キムチ(はくさい)		さとう	ごま あぶら	571	658	
		わかめスープ	ウインナー	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい			あぶら	22.3	25.4	
11	水	ごはん						こめ				
		ボロニアステーキ	とりにく ぶたにく					でんぷん さとう			571	659
		のりごまあえ		のり	にんじん こまつな	もやし			ごま ごまあぶら	22.9	26.1	
		とうふじる	とうふ		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ						
12	木	コッペパン						パン				
		くにみバーガーのぐ	さば みそ				キャベツ		さとう		598	730
		(さばのみそに ボイルキャベツ)									26.4	31.1
ポトフ	フランク		にんじん いんげん	たまねぎ だいこん		じゃがいも	あぶら					
13	金	むぎごはん						こめ むぎ				
		チキンチキンごぼう	とりにく			ごぼう		さとう てんぷん	あぶら	620	713	
		はるキャベツのみそしる	とうふ みそ		にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ キャベツ				26.2	29.7	

献立は裏に続きます

- * 3日 ひなまつりこんだて
- * 4日 卒業お祝いこんだて
- * 12日 福島県の料理
- * 17日 小学校卒業お祝いデザート

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)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校		
16月	コッペパン					パン					
	さけのクリームに	さけ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも	あぶら シチュールウ			572	701
	マイヤーレモンサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり マイヤーレモンかじゅう	さとう			24.9	29.7	
17*	わかめごはん		わかめ			こめ さとう					
	きつねうどん	とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ	うどん さとう				667	674
	だいこんサラダ	まぐろみずに		ほうれんそう	だいこん	さとう	ごま 卵黄マヨネーズ			23.8	26.0
	小おいわいデザート	かんそうらんぼく	ぜんふんにゅう		いちごかじゅう	しょうしんこ さとう みずあめ	あぶら				
18水	ナン					ナン					
	タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト		にんにく しょうが						小なし
	キーマカレー	ぶたひきく とりにく レンズまめ		トマト にんじん	たまねぎ にんにく しょうが		あぶら カレールウ				809
	ヨーグルト		ヨーグルト								43.0
19木	コッペパン					パン					
	とりにくのハーブやき	とりにく			バジル オレガノ						611
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	だいこん とうもろこし		ごま 卵黄マヨネーズ			30.7	725
	ミネストローネ	とりにく		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				34.6
20金		しゅんぶん ひ 春分の日									
23月	ごはん					こめ					
	きりぼしだいこんのサラダ	ちくわ	しらすぼし	にんじん	きりぼしだいこん		ごま あぶら			609	700
	うまに	とりにく なまあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	さといも こんにやく さとう	あぶら		21.5	24.6	



食育だより

3月 給食・食育目標
◎ 1年間の反省をしよう

この1年間、たよりでいろいろなことをお伝えしてきました。みなさんもさまざまなことを学んできたことと思います。1年間をふりかえって、今までに学んだことをこれからの生活に生かしていってください。



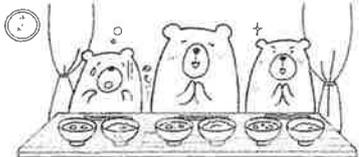
1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた | <input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで食べた |
| <input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めてとった | <input type="checkbox"/> よくかんで食べた |
| <input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を洗った | <input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた |



春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を自覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

ひな祭りの行事食

ひな祭りの行事食は、ひしもちや早もち、はまくりのお吸い物などがあります。ひしもちは赤(桃色)、白、緑のもちを重ねたものです。早もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。はまくりのお吸い物は、炭遊びをする風習があったことや、はまくりが対になっている貝としかびつたりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。



春休みは 家の仕事を 積極的に！

家庭の仕事は例えば配ぜんや食器の片づけ、ごみ出しなどがあります。自分でできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。

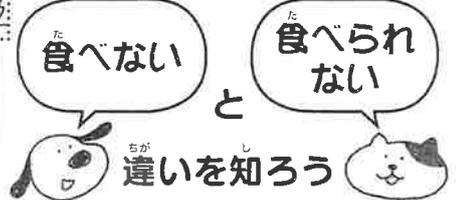


ご卒業 おめでとう ございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選びだりつくったりする機会が増えます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。



食物アレルギーの話



食物アレルギーは好ききらいとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状が出ます。皮膚がかゆくなったり、じんましんが出たりするほか、命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人もそのことを知っておいてください。