



# 10月分学校給食献立表



平成21年

光市立大和学校給食センター

7月20日  
県産小麦の  
パンの日

7月25日  
お月見  
献立

7月27日  
三輪小  
リクエスト  
献立

7月28日  
県産小麦の  
パンの日

7月29日  
目によい  
献立

7月30日  
県産大豆の  
とうふの日

7月31日  
県産小麦の  
パンの日

7月31日  
県産大豆の  
とうふの日

7月31日  
県産大豆の  
とうふの日

7月31日  
県産大豆の  
とうふの日

日・曜	献立名	材 料 名			栄 養 価		家庭で とってほ しい食品
		赤(からだをつくるもの)	緑(からだのちょうしをととのえるもの)	黄(なつやちからのもとになるもの)	エネルギー kcal	蛋白質 g	
1 木	バターパン	牛乳	牛乳	パン	689	27.2	豆製品 きのこ類
	えびフライ ほうれんそうのソテー	えびフライ ベーコン	ほうれんそう・キャベツ	あぶら	889	33.8	
	はるさめスープ	ぶたにく・ミートボール	にんじん・もやし・ねぎ	はるさめ			
2 金	ゆかりごはん	牛乳	牛乳	ゆかり	703	26.1	さかな くだもの
	ベーコンエッグ えだまめのしおゆで	たまご・ベーコン	えだまめ		835	29.3	
	さといものみそしる おつきみゼリー	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・にんじん(ごぼう)・ねぎ	さといも ゼリー			
5 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	640	31.9	豆製品 くだもの
	ビビンバ さわらのてりやき	ぎゅうにく・きんしたまご さわら	もやし・ほうれんそう・にんじん	さとう・ごまあぶら	798	38.3	
	わかめスープ	わかめ・いとこまぼこ	たまねぎ・にんじん・ねぎ・えのきたけ				
6 火	チョコレートパン	牛乳	牛乳	パン	643	25.8	たまご 小魚
	ポークウィンナー イタリアンドレッシングサラダ	ウィンナー	キャベツ(きゅうり)・ピーマン	ドレッシング	837	33.2	
	ミネストローネ	ぶたにく・ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ・トマト	マカロニ・じゃがいも・さとう			
7 水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	736	26.4	いも類 種実類
	ささみチーズフライ キャベツのソテー	ささみチーズフライ ベーコン	キャベツ・ほうれんそう	あぶら	890	30.6	
	ワンタンスープ クレープ		たまねぎ・もやし・にんじん・はくさい・チンゲンサイ	ワンタン クレープ			
8 木	セルフハンバーガー(パン ハンバーグ)	ハンバーグ	牛乳	パン	666	28.9	豆製品 きのこ類
	ポイルキャベツ)		キャベツ		869	37.4	
	はくさいのクリームに キウイフルーツ	ぶたにく・ぎゅうにく	はくさい・にんじん(たまねぎ)・グリーンピース キウイフルーツ	あぶら			
9 金	さけわかごはん	牛乳	牛乳	わかめ	659	19.1	乳製品 いも類
	かぼちゃのかのあげ(2コ@3コ) あおなのあぶらいため	あぶらあげ しらすぼし	かぼちゃ(チンゲンサイ)・にんじん	あぶら さとう	824	23.5	
	うすらたまごこまつのすましる ブルーベリーゼリー	うすらたまご・いとこまぼこ	えのきたけ(こまつな)	ブルーベリーゼリー			
13 火	しょうあずきパン	牛乳	牛乳	パン	682	24.6	豆製品 きのこ類
	スパゲティミートソース	ぎゅうにく・ぶたにく	にんじん(たまねぎ)・パセリ	スパゲティ・あぶら・マーガリン・こむぎこ	841	29.8	
	かいそうサラダ オレンジ	かいそうミックス	きゅうり・キャベツ オレンジ	ドレッシング			
14 水	くりごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・くり	634	28.8	乳製品 種実類
	さんまのみぞれに ほうれんそうのごまあえ	さんま	だいこん ほうれんそう・キャベツ・にんじん	ごま・さとう	795	34.5	
	しめじいりみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	しめじ・にんじん・ねぎ				
15 木	ナン ドライカレー	牛乳	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	665	34.4	さかな 緑黄野菜
	タンダーチキン	とり			791	39.4	
	グリーンサラダ		キャベツ(きゅうり)	アーモンド・さとう・あぶら			
16 金	たまごすし(ゆかりすしめし てまきり)	牛乳	牛乳	ゆかり	665	31.4	いも類 くだもの
	かにかまぼこ あつやきたまご ウィンナー)	かにかまぼこ・あつやきたまご・ウィンナー			790	37.1	
	ツナサラダ はもだんごのすましる	まぐるみずに とうふ・はもだんご・わかめ	キャベツ(きゅうり)・たまねぎ えのきたけ・にんじん・ねぎ	あぶら・さとう			
19 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	677	30.2	まめ類 かいそう
	さわらのさいきょうやき こうはくなます	さわら・みそ わかめ	だいこん・にんじん	ごま・さとう	839	35.9	
	にくじゃが	ぎゅうにく・なまあげ	たまねぎ・にんじん・いんげん	じゃがいも・こんにゃく・あぶら・さとう			
20 火	アップルパン	牛乳	牛乳	パン・ドライアップル	667	20.1	さかな きのこ類
	キャベツのスープに	ウィンナー・ベーコン	キャベツ・にんじん(たまねぎ)・コーン・パセリ		875	25.4	
	だいがくいも キウイフルーツ		キウイフルーツ	さつまいも・あぶら・マーガリン・ごま			
21 水	わかめごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	655	22.7	たまご くだもの
	ビーフコロッケ ツナサラダ	コロッケ まぐるみずに	キャベツ(きゅうり)	あぶら さとう・あぶら	810	26.6	
	とうふじる	とうふ・わかめ	えのきたけ・にんじん・ねぎ	ぶ			
22 木	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	647	30.1	乳製品 かいそう
	さばのしおやき クルミアえ	さば	ほうれんそう・もやし	くるみ・さとう	801	35.7	
	かきたまじる	たまご・とうふ	たまねぎ・にんじん・ねぎ				
23 金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	719	28.7	豆製品 小魚
	とりのからあげ ほうれんそうのごまあえ	とりにく	ほうれんそう・キャベツ	あぶら ごま	881	33.9	
	あきやさいのもの みかん	とりにく	にんじん・れんこん(ごぼう)・しめじ・いんげん(みかん)	さといも・こんにゃく・くり・あぶら・さとう			
26 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	621	26.9	いも類 かいそう
	ぶたにくのかおりやき いそあえ	ぶたにく・みそ	しょうが・ねぎ キャベツ(きゅうり)	さとう・あぶら・ごま	770	31.7	
	みそけんちんじる	とうふ・とりにく・みそ	だいこん・にんじん(ごぼう)・ねぎ	さといも・つきこんにゃく			
27 火	パンパン	牛乳	牛乳	パン・ドライパン	669	27.9	豆製品 野菜
	わかどりバーベキューソースやき	とりにく		バター	868	34.9	
	キャベツのぎゅうにゅうにかき	だっしぶんにゅう・とりにく	キャベツ・にんじん(たまねぎ) (かき)	あぶら			
28 水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	667	26.6	たまご きのこ類
	さんまのしょうがに こまつなのおひたし	さんま しらすぼし・かつおぶし	こまつな・もやし	さとう	797	30.0	
	さといもとぶたにくのうまに		はくさい・にんじん・ねぎ	さといも・こんにゃく・あぶら・さとう			
29 木	しょうパンクパン	牛乳	牛乳	パン	633	26.5	豆製品 小魚
	ごもくビーフン	ぶたにく	キャベツ(たまねぎ)・にんじん・しいたけ・たけのこ・もやし・ねぎ	ビーフン・あぶら	784	31.9	
	スクランブルエッグ りんご	たまご・ハム	ほうれんそう りんご	さとう・あぶら			
30 金	あきのかおりごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい(さつまいも)	700	22.8	乳製品 くだもの
	たちうおのからあげ ほうれんそうのおかあえ	たちうお かつおぶし	ほうれんそう・もやし	あぶら さとう	862	26.6	
	すましる かぼちゃのプリン	とうふ・いとこまぼこ・わかめ	にんじん・ねぎ・えのきたけ	かぼちゃプリン			

※29日(木) 岩田小1・2年生・6年生、塩田小・東荷小・三輪小6年生給食なし  
※30日(金) 岩田小・塩田小・東荷小・三輪小6年生給食なし

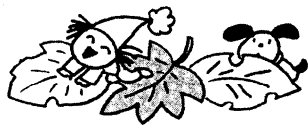


「地産・地消」

で囲ってあるのは光市産の野菜です。

光市食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～“光の恵み”いただきます～

光市民憲章 ふるさとの自然を愛し 花と緑の豊かな まちをつくりましょう



# 11月分学校給食献立表



平成21年

光市立大和学校給食センター

日・曜	献立名	材 料 名			栄 養 価		家庭でとってほしい食品				
		赤(からだをつくるもの)	緑(からだのちようしをととのえるもの)	黄(ねつやちからのもとなるもの)	エネルギー kcal	蛋白質 g					
2月	きつごはん	牛乳	とりにく・しらすぼし・きんしたまご	牛乳 (ほうれんそう)	こめ	きょうかまい	まめ製品 くだもの				
	いかてんぷら すのもの		いかてんぷら わかめ	(キャベツ) (きゅうり)	あぶら	さとう					
	みそしる		みそ	(にんじん) (はくさい) えのきだけ (ねぎ)	(さつまいも)						
4水	むぎごはん	牛乳		牛乳	こめ	むぎ	きょうかまい	乳製品 種実類			
	さんまのうめに はくさいのにびたし		さんま あぶらあげ	(はくさい)							
	さといものにももの プリン		ぶたにく	(にんじん) たまねぎ いんげん	(さといも)	こんにゃく					
5木	メロンパン	牛乳		牛乳			パン	さかな きのこ			
	ポークビーンズ		ぶたにく・だいず	(にんじん) たまねぎ グリンピース	じゃがいも	さとう	あぶら				
	ごまドレッシングあえ りんご			ごまつな (キャベツ) コーン りんご	ごま	さとう	あぶら				
6金	むぎごはん	牛乳		牛乳	こめ	きょうかまい	むぎ	たまご かいそう			
	ほっけのみりんやき おひたし		ほっけ しらすぼし・かつおぶし	(ほうれんそう) もやし							
	ぎゅうにくとだいこんのもの スイートポテトケーキ		ぎゅうにく・なまあげ	だいこん (にんじん) いんげん	こんにゃく	さとう	スイートポテトケーキ				
9月	いりごなめし	牛乳	にぼし	牛乳	あおな	こめ	きょうかまい	むぎ	乳製品 きのこ		
	とりとナッツのいためもの		とりにく	(ピーマン) (にんじん) (しょうが)	でんぷん	あぶら	カシューナッツ				
	はるさめスープ みかん		ぶたにく・ミートボール	にんじん もやし (ねぎ) みかん	はるさめ						
10火	しょうあずきパン	牛乳	あずき	牛乳			パン	いも類 かいそう			
	きのこスパゲティー		ベーコン	しめじ (しいたけ) えのきだけ (にんじん) たまねぎ (ピーマン)	スパゲティ						
	だいずとコーンのサラダ キウイ		だいず・いか	きゅうり コーン レモン キウイ	あぶら	マヨネーズ					
11水	むぎごはん	牛乳		牛乳	こめ	きょうかまい	むぎ	たまご 乳製品			
	いわしのしょうがしょうゆに ひじきのいためもの		いわし ひじき まぐろみずに	いんげん	さとう						
	ぶたじる		ぶたにく・とうふ・みそ	(にんじん) (ごぼう) (はくさい) (ねぎ)	(さつまいも)	こんにゃく					
12木	こがたミルクパン	牛乳		牛乳			パン	こざかな くだもの			
	やさしいコロッケ ごまふうみサラダ		わかめ	(キャベツ) (きゅうり) (だいこん) レモン	コロッケ	あぶら	ごま		さとう	ごまあぶら	
	とうふとたまごのスープ		とうふ・ベーコン・たまご	(にんじん) (はくさい) (ねぎ)							
13金	カレーライス	牛乳	ぎゅうにく・だいず	牛乳	たまねぎ (にんじん) グリンピース	こめ	きょうかまい	むぎ	じゃがいも	さかな やさい	
	グリーンサラダ			(キャベツ) (きゅうり)	アーモンド	さとう	あぶら				
	くりのムース				ムース						
16月	むぎごはん	牛乳		牛乳	こめ	きょうかまい	むぎ	さかな くだもの			
	シューマイ(2コ) やさいのちゅうかあえ		シューマイ	チンゲンサイ もやし (にんじん)	ごま	さとう					
	とうふのちゅうかに		とうふ・ぶたにく・うすらたまご	たまねぎ (にんじん) グリンピース ほしいたけ (しょうが)	さとう	でんぷん					
17火	セルフハンバーガー(パン)	牛乳		牛乳			パン	こざかな かいそう			
	ハンバーグ ボイルキャベツ)		ハンバーグ	(キャベツ)							
	きのこシチュー りんご		だっしふんにゅう	(にんじん) たまねぎ しめじ えのきだけ (パセリ) りんご	じゃがいも	あぶら					
18水	むぎごはん	牛乳		牛乳	こめ	きょうかまい	むぎ	まめ製品 きのこ			
	さんまのみぞれに アーモンドあえ		さんま	だいこん (はくさい) (にんじん)	アーモンド	さとう					
	ちくぜんに		とりにく・こんぶ	(にんじん) (ごぼう) れんこん いんげんたけのこ	じゃがいも	こんにゃく	あぶら		さとう		
19木	わかめごはん	牛乳	わかめ	牛乳	こめ	きょうかまい	むぎ	いも類 くだもの			
	とりのからあげ ツナサラダ		とりにく まぐろみずに	(キャベツ) (きゅうり)	あぶら	さとう	あぶら				
	しめじいりみそしる いちごクレープ		とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	しめじ (にんじん) (ねぎ)	クレープ						
20金	むぎごはん	牛乳		牛乳	こめ	きょうかまい	むぎ	たまご 乳製品			
	はるまき ナムル		はるまき	(ほうれんそう) もやし	あぶら	ごまあぶら	ごま				
	わかめスープ みかん		わかめ	たまねぎ (にんじん) (キャベツ) (ねぎ) みかん	ごま						
24火	クロワッサン	牛乳		牛乳			クロワッサン	まめ製品 こざかな			
	ほうれんそうオムレツ ツナとやさいのごまあえ		オムレツ まぐろみずに	(キャベツ) もやし	ごま	さとう					
	かぶのクリームに		ベーコン・だっしふんにゅう	かぶ (にんじん) たまねぎ チンゲンサイ	じゃがいも						
25水	むぎごはん	牛乳		牛乳	こめ	むぎ	きょうかまい	たまご いも類			
	さけのしおやき		さけ								
	すきやきふうんに りんご		ぎゅうにく・やきうどん	(はくさい) (にんじん) もやし だいこん ねぎ りんご	ぶ	こんにゃく	さとう		あぶら		
26木	パインパン	牛乳		牛乳			パン	ドライパイン	さかな 種実類		
	だいずいりピーフシチュー		だいず ぎゅうにく・だっしふんにゅう	たまねぎ (にんじん) (パセリ)	じゃがいも	あぶら					
	ほうれんそうのソテー オレンジ		ベーコン	ほうれんそう (キャベツ) オレンジ							
27金	おやこどんぶり	牛乳	とりにく・たまご・ひらてん	牛乳	たまねぎ (にんじん) (ねぎ)	こめ	むぎ	きょうかまい	こんにゃく	さとう	乳製品 きのこ
	ごまつなのおひたし		しらすぼし・かつおぶし	ごまつな もやし	さとう						
	えびとだいずのあまからに		えびからあげ・だいず		あぶら	さとう					
30月	むぎごはん	牛乳		牛乳	こめ	むぎ	きょうかまい	かいそう くだもの			
	ぶりてりやき ピーナッツあえ		ぶり	ほうれんそう もやし	ピーナッツ	さとう					
	みそけんちんじる		とうふ・とりにく・みそ	だいこん (にんじん) (ごぼう) (ねぎ)	(さといも)	こんにゃく					

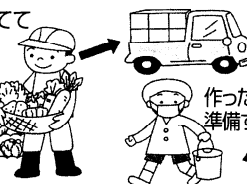
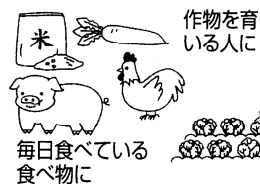
※2日・4日・9日 大和中給食なし

※16日 三輪小給食なし ※30日 岩田小給食なし

## みんなに感謝しよう 給食の場合



「いただきます」というあいさつは、  
「自然の恵みや生き物の命をいた  
だいて生きている」ことからきて  
います。



## 「地産地消」

で囲ってある食材は  
光市産です。

ひかりし しょくいく

光市食育キャッチフレーズ

みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～“光の恵み”いただきます～

ひかりしみんけんしょう

光市民憲章

こころとからだをきたえ 文化のかおる まちをつくりましょう

# 12月分学校給食献立表



平成21年

光市立大和学校給食センター

日・曜	献立名	材 料 名			栄 養 価		家庭でとってほしい食品
		赤(からだをつくるもの)	緑(からだのちようしをととのえるもの)	黄(ねつやちからのもとになるもの)	1人1日 kcal	蛋白質 g	
1 火	チョコチップパン	牛乳	牛乳	パン・チョコチップ	683	22.9	さかな まめ製品
	ふゆやさいのクリームに	ベーコン・だっしふんにゆう	かぶ(にんじん)・たまねぎ(はくさい)・ブロッコリー・カリフラワー		822	27.1	
	わふうサラダ りんご	かいそうミックス	(ほうれんそう)・(キャベツ) りんご	ごま・ドレッシング			
2 水	むぎごはん ミルメーク(ココア)	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい ミルメーク	646	29.8	乳製品 くだもの
	ほっけのみりんやき こまつなのおひたし	ほっけ しらすぼし・かつおぶし	こまつな・もやし	さとう			
	おでんふうに	ちくわ・とりにく・うすらたまご・がんもどき・こんぶ	だいごん(にんじん)	(さといも)・こんにゃく・さとう・あぶら	796	35.4	
3 木	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	704	22.7	まめ類 きのこ類
	わかさぎのフリッター こうはくなます	わかさぎ わかめ	だいごん(にんじん)	あぶら ごま・さとう			
	じゃがいものそぼろに みかん	なまあげ・ぎゅうにく	たまねぎ(にんじん) いんげん(みかん)	(じゃがいも)・こんにゃく・さとう・あぶら	890	27.4	
4 金	てまきずし(ゆかりずしめし・てまきり)	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	727	29.0	いも類 やさしい食品
	かにかまぼこ・たまごやき・ウインナー)	かにかまぼこ・たまごやき・ウインナー					
	ツナサラダ とうふじる チョコプリン	しらすぼし のり	ゆかり	マヨネーズ ふ プリン	849	34.2	
7 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	666	27.2	まめ類 かいそう
	わふうハンバーグ とさあえ	わふうハンバーグ かつおぶし	(ほうれんそう)・(キャベツ)	さとう			
	いしかりじる	さけ・とうふ・みそ	(にんじん)・(はくさい)・(ねぎ)	(じゃがいも)・こんにゃく	838	32.9	
8 火	セルフドック(パン・チキンスティック)	牛乳	牛乳	パン	707	31.0	さかな 種実
	ポイルキャベツ)	キャベツ					
	かいばしらのチャウダー キウイ	かいばしら・ベーコン・だっしふんにゆう・なまクリーム	たまねぎ(にんじん)・コーン(パセリ) キウイ		850	37.0	
9 水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	664	27.2	たまご ござかな
	さわらのさいきょうやき ごほうサラダ	さわら まぐるみずに	ごぼう・きゅうり(にんじん)	マヨネーズ・ごま・さとう			
	さといもとぶたにくのもの	ぶたにく	(はくさい)・(にんじん)・(ねぎ)	(さといも)・こんにゃく・さとう・あぶら	824	32.8	
10 木	チーズパン	牛乳	牛乳	パン	649	32.1	まめ製品 きのこ類
	スクラングルエッグ オレンジ	たまご・ハム	(キャベツ)・ほうれんそう オレンジ	さとう・あぶら			
	ポトフ	ぎゅうにく	(にんじん)・たまねぎ(ブロッコリー)・カリフラワー	(じゃがいも)	838	39.8	
11 金	ひみつごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	650	32.2	いも類 くだもの
	ぶりのてりやき はくさいのおかかあえ	ぶり かつおぶし	(にんじん)・(パセリ)				
	はもだんごのすましじる みかん	とうふ・はもだんご・わかめ	えのきたけ(にんじん)・(ねぎ) (みかん)		805	38.4	
14 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	669	30.0	乳製品 かいそう
	さばのみそに ほうれんそうのごまあえ	さば	(ほうれんそう)・(キャベツ)・(にんじん)	ごま・さとう			
	けんちょう	とりにく・とうふ	(にんじん)・(だいごん)・(ほししいたけ)	こんにゃく・さとう	860	35.0	
15 火	アップルパン	牛乳	牛乳	パン・ドライアップル	683	25.7	まめ製品 ござかな
	チーズオムレツ キウイ	チーズオムレツ	キウイ				
	ミネストローネ	ベーコン・ぶたにく	たまねぎ(にんじん)・(キャベツ)・(パセリ)・トマト	マカロニ(じゃがいも)	884	31.5	
16 水	なめし	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	608	21.0	さかな 種実
	にくうどん	ぎゅうにく・かまぼこ	ほししいたけ・たまねぎ(にんじん)・(ねぎ)	うどん・さとう			
	ポパイサラダ りんご	ハム	(ほうれんそう)・(だいごん) りんご	マヨネーズ	764	25.2	
17 木	バターパン ローストチキン	牛乳	牛乳	パン	808	37.0	たまご きのこ類
	グリーンサラダ		だいごんば・ひろしまな	クリーム チーズケーキ	987	41.9	
	コーンスープ	ベーコン	(にんじん)・たまねぎ・コーン・ほうれんそう(パセリ)	アーモンド・さとう・あぶら イチゴ クリーンケーキ	805	36.9	
	クリスマスデザート			(じゃがいも)	984	41.8	
18 金	むぎごはん ミルメーク(いちご)	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい ミルメーク	658	24.5	いも類 くだもの
	いわしのフライ ミルクいりおから	いわしフライ おから・とりにく・チーズ	たまねぎ(にんじん)・(ねぎ)	あぶら			
	えのきとかぶのみそしる	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	えのきたけ(にんじん)・(ねぎ)・(かぶ)		792	27.9	
21 月	ハヤシライス	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・じゃがいも	731	24.7	さかな きのこ類
	ツナサラダ	まぐるみずに	(にんじん)・たまねぎ・グリーンピース	あぶら			
	みかん		(キャベツ)・きゅうり (みかん)		889	28.7	
22 火	さけなめし	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	617	21.4	たまご くだもの
	かぼちゃコロッケ こまつなのごまあえ	さけ	かぼちゃコロッケ  こまつな・(キャベツ)・(にんじん)	あぶら ごま・さとう			
	いわしめんじる	いわしめん・とうふ・わかめ	たまねぎ(にんじん)・(はくさい)・(ねぎ)		792	25.8	
24 木	チョコロールパン	牛乳	牛乳	パン	637	31.3	いも類 種実
	さけのバターやき こまつなのソテー	さけ ベーコン	こまつな・もやし	あぶら			
	キャベツのぎゅうにくにゆうに	とりにく・だっしふんにゆう	(キャベツ)・(にんじん)・たまねぎ		808	38.6	

ひんごんたいす 県産大豆のとうふの日

ひんごんたいす 県産大豆のとうふの日

ひんごんたいす 県産小麦のうどんの日

せれくた 給食

ひんごんたいす 県産大豆のとうふの日

せれくた 冬至年ごし 給食

## 「手洗い とうがい マスク 食事」で感染予防!!

インフルエンザが心配される季節。新型インフルエンザが流行しています。



- 手洗いとうがいを しっかりしよう
- マスクを着用 しましょう
- 栄養バランスのとれた 食事で免疫力を高めよう

「地産地消」で囲ってある食材は光市産です。

## 12月22日は冬至です。

「冬至」とは「1年でいちばん昼のみじかい日」のことです。

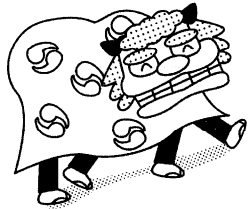
昔から伝統行事として「冬至」に「かぼちゃ」を食べ「ゆず湯」に入る習慣があります。

さむい冬に「かぼちゃ」を食べて ビタミンを補給し、かぜをひかないようにしようとする昔の人の知恵です。

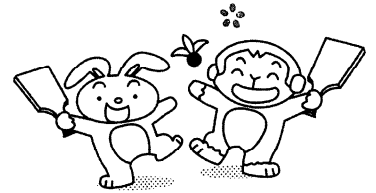


光市食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～「光の恵み」いただきます～

光市民憲章 あたたく互いに助け合い 笑顔のあふれる まちをつくりましょう



# 1月分学校給食献立表



平成22年

光市立大和学校給食センター

日・曜	献立名	材 料 名			栄 養 価		家庭でとってほしい食品	
		赤(からだをつくるもの)	緑(からだのちようしをととのえるもの)	黄(ねつやちからのもとなるもの)	エネルギー kcal	蛋白質 g		
8 金	なめし	牛乳	牛乳	ひろしまな	こめ・むぎ・きょうかまい	588	21.0	さかな 乳製品
	ちからうどん	とりにく・かまぼこ	たまねぎ・(にんじん)・もやし・(ねぎ)	もちこいなり・さとう		Ⓧ		
	ほうれんそうのソテー みかん	ベーコン	ほうれんそう・(キャベツ) (みかん)			768	25.9	
12 火	むぎごはん ミルメーク(ココア)	牛乳	牛乳		こめ・きょうかまい ミルメーク	682	30.0	たまご やさしい
	いわしのうめに くらめめ	いわしのうめに くらめめ						
	うまに	とりにく・なまあげ・ちくわ	たまねぎ・(にんじん)・いんげん	(じゃがいも) こんにゃく・さとう		824	34.2	
13 水	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	688	32.5	いも類 きのこ
	ぶりのてりやき はくさいのおかかあえ	ぶり かつおぶし	(はくさい)・もやし	ピーナッツ・さとう				
	たまごそうじ	たまご・とりにく・かまぼこ	かぶ・(にんじん)・(はくさい)・ほうれんそう	しらたまもち		850	38.3	
14 木	アップルパン	牛乳	牛乳		パン・ドライアップル	673	24.3	豆製品 緑黄野菜
	まいたけのクリームに	とりにく・だっしふんにゅう・なまクリーム	たまねぎ・(にんじん)・まいたけ (パセリ)	(じゃがいも) マーガリン				
	こうそういりウインナー りんご	ウインナー	りんご			899	32.1	
15 金	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	672	33.0	こざかな くだもの
	ピピンバ さわらのこくとうやき	ぎゅうにく・きんしたまご さわら	(ほうれんそう)・(にんじん)	さとう・ごまあぶら				
	はくさいスープ	とうふ・ベーコン	(にんじん)・(はくさい)・(ねぎ)・ほししいたけ			835	39.6	
18 月	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	674	25.8	さかな くだもの
	あつやきたまご ひじきのいために	あつやきたまご ひじき・まぐろみずじ	いんげん	さとう・あぶら				
	ぶたじる	ぶたにく・とうふ・みそ	(にんじん)・(はくさい)・(ごぼう)・(ねぎ)	(さつまいも) こんにゃく		816	29.5	
19 火	チョコチップパン	牛乳	牛乳		パン・チョコチップ	721	27.5	かいそう 種実類
	こまつなとコーンのソテー			こまつな・コーン	バター			
	ビーフシチュー いちご	ぎゅうにく・だいず・だっしふんにゅう	たまねぎ・(にんじん)・(パセリ) いちご	(じゃがいも)		872	32.5	
20 水	むぎごはん ミルメーク(ばなな)	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい ミルメーク	698	27.8	乳製品 小魚
	さばのみそに いそかあえ	さば のり	(ほうれんそう)	さとう				
	さといものにも	ぶたにく	(にんじん)・たまねぎ・いんげん	(さといも) こんにゃく・さとう		878	31.6	
21 木	パンパン	牛乳	牛乳		パン・ドライパン	696	25.3	豆製品 きのこ
	べにさけチーズフライ やさいソテー	べにさけチーズフライ ベーコン	キャベツ・ベーコン					
	コーンスープ みかん	ベーコン	たまねぎ・(にんじん)・ほうれんそう (みかん)	(じゃがいも)		893	30.3	
22 金	カレーライス	ぎゅうにく・だいず	牛乳	たまねぎ・(にんじん)・グリーンピース	こめ・むぎ・きょうかまい (じゃがいも)	712	22.0	たまご やさしい
	フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかん(缶)・パイン(缶)・もも(缶)			860	25.4	
25 月	たこめし	牛乳	牛乳	(にんじん)・みつば	こめ・きょうかまい	583	35.3	乳製品 きのこ
	とりのてりやき ほうれんそうのおひたし	とりにく かつおぶし	(ほうれんそう)・もやし	さとう・ごま				
	ふぐのみそ汁 みかん	ふぐ・とうふ・みそ	(にんじん)・(はくさい)・(だいこん)・(ねぎ) (みかん)			716	40.0	
26 火	バターパン	牛乳	牛乳		パン	709	29.4	いも類 種実類
	ハンバーグ キャベツのソテー	ハンバーグ ベーコン	キャベツ・もやし					
	はくさいのクリームに	とりにく・ぎゅうにく	(はくさい)・たまねぎ (にんじん)			847	33.8	
27 水	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	670	28.7	豆製品 緑黄野菜
	おやこどんぶり	たまご・とりにく・ひらてん	たまねぎ・(にんじん)・(ねぎ)					
	さよりのフライ こうはくなます	さよりフライ	(だいこん) (にんじん)	あぶら ごま・さとう		810	32.9	
28 木	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	668	32.0	海草 くだもの
	さばのしおやき ハナッコーリーのごまあえ	さば かつおぶし	はなっこりー (はくさい)	さとう・ごま				
	おおひら	とりにく・こおりどうふ・なまあげ	(にんじん)・(ごぼう)・れんこん・ほししいたけ	(さといも) こんにゃく・さとう・あぶら		827	37.8	
29 金	わかめごはん	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	682	32.6	たまご 乳製品
	くじらのたつたあげ はすのさんばい	くじらのたつたあげ しらすばし	れんこん (にんじん)	あぶら ごま・さとう				
	けんちょう いちご	とりにく・とうふ	(だいこん) (にんじん)・ほししいたけ いちご	こんにゃく・さとう		859	39.7	

**学校給食週間 1/25(月)~1/29(金)**

学校給食週間は学校給食の歴史をふり返し、給食に携わる人達の苦勞や努力を知り、感謝の気持ちを持って給食をいただき、学校給食の意義や役割について理解と関心を深める週間です。

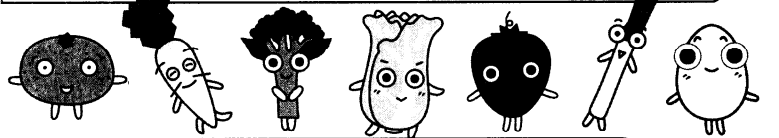
現在の学校給食は…  
郷土料理や地場産物を多く使った栄養バランスのよい内容になっています。  
給食は生きた教材として子どもたちのあらゆる学びに役立つ「食育」の中心になっているのです。

「健康増進」と「食育の推進」

**● 地産・地消** は市内産の食材です。

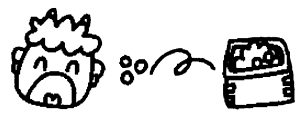
**学校給食週間中の献立** (地場産給食週間とします。)

- 25日「たこめし」瀬戸内海でとれたたこをつかいます。
- 「ふぐのみそ汁」瀬戸内海でとれたふぐを使います。
- 26日「ハンバーグ」県産の豚肉と鶏肉で作っています。
- 27日「さよりのフライ」瀬戸内海のさよりを使います。
- 28日「おおひら」山口県の郷土料理です。
- 29日「くじらの竜田揚げ」「はすの三杯」「けんちょう」山口県の郷土料理です。他にも地場産(市内産・県産)の食材をたくさん使います。

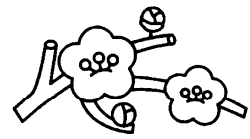


光市食育キャッチフレーズ **みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」~“光の恵み”いただきます~**

光市民憲章 **楽しく働き ものを大切にし 活力のある まちをつくりましょう**



# 2月分学校給食献立表



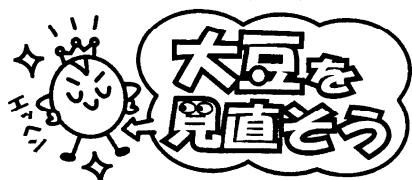
平成22年

光市立大和学校給食センター

日・曜	献立名	材 料 名			栄養価 kcal 蛋白質	家庭で とってほ しい食品	
		赤(からだをつくるもの)	緑(からだのちようしをととのえるもの)	黄(ねつやちからのもとなるもの)			
1月	ハヤシライス	牛乳	ぎゅうにく・だいず・ぎゅうにゅう	牛乳 (にんじん)・たまねぎ・グリーンピース	こめ・きょうかまい (じゃがいも) あぶら・さとう	④ kcal 734 25.1 ⑤ kcal 882 29.2	まめ製品 きのこ
	ごぼうのサラダ		マグロみず	ごぼう・きゅうり (にんじん)	マヨネーズ・ごま・さとう		
2火	◆メロンパン	牛乳		牛乳	パン	648 25.9 822 31.8	いも類 かいそう
	ポークマリネ グリーンサラダ		ぶたにく	たまねぎ・ピーマン (キャベツ) きゅうり・ブロッコリー	あぶら さとう・あぶら		
	はくさいスープ ◆いちご		とうふ・ベーコン	(にんじん)・ねぎ・はくさい・ほししいたけ いちご			
3水	こんにやくごはん	牛乳	とりにく	牛乳 (にんじん)・ごぼう・ほししいたけ	こめ・こんにやく・あぶら・さとう	665 27.9 776 31.1	たまご 乳製品
	いわしフライ ごまあえ		いわし	(ほうれんそう)・キャベツ	あぶら ごま・さとう		
	とうふじる せつぶんまめ		とうふ・ワカメ せつぶんまめ	えのき (にんじん)・ねぎ	ふ		
4木	あずきパン	牛乳	あずき	牛乳	パン	644 32.3 835 40.2	さかな まめ類
	とりにくのアップルソースかけ かいそうサラダ		とりにく かいそうミックス	アップルソース (キャベツ) きゅうり	ドレッシング		
	イタリアンスープ		ベーコン・たまご・チーズ	(にんじん)・たまねぎ・(ほうれんそう)・コーン	パンこ		
5金	むぎごはん ミルメーク	牛乳		牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ ミルメーク	680 27.3 809 30.5	乳製品 くだもの
	◆やきとり ほうれんそうのおひたし		やきとり しらすぼし・かつおぶし	(ほうれんそう)・もやし	さとう		
	きりぼしだいごんのにも		とりにく・ひらてん あぶらあげ・こんぶ	きりぼしだいごん (にんじん)・ほししいたけ・いんげん	ごま・さとう・あぶら		
8月	いりこなめし	牛乳	しらすぼし	牛乳	ひろしまな	674 21.8 867 26.2	たまご きのこ
	やさしいコロッケ キャベツともやしのソテー		ベーコン	(キャベツ)・もやし	コロッケ・あぶら		
	ぶたじる		ぶたにく・とうふ・みそ	(にんじん)・ごぼう・(はくさい)・ねぎ	(さつまいも)・こんにやく		
9火	小こくとうパン	牛乳		牛乳	パン・くるざとう	707 27.9 877 34.1	まめ製品 種実類
	スパゲティナポリタン		とりにく・チキンハム・こなチーズ	たまねぎ (にんじん)・グリーンピース	スパゲティ・あぶら		
	だいずとコーンのサラダ りんご		だいず・いか	コーン (キャベツ) きゅうり・レモンかじゅう りんご	マヨネーズ あぶら・さとう		
10水	むぎごはん	牛乳		牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	671 32.0 827 38.0	乳製品 くだもの
	さわらのしおやき はくさいのおかかあえ		さわら かつおぶし	(はくさい)・もやし			
	おでんふう		ちくわ・とりにく・うずらたまご・スクールがんも・こんぶ	だいごん (にんじん)	(さといも)・こんにやく・さとう・あぶら		
12金	ぎゅうどんぶり	牛乳	ぎゅうにく・ちくわ・あぶらあげ牛乳	たまねぎ (にんじん)・ねぎ	こめ・きょうかまい・むぎ さとう	608 26.9 762 32.3	いも類 かいそう
	いわしのしょうがじょうゆに		いわし				
	◆おかかあえ		かつおぶし	(ほうれんそう)・(キャベツ)	さとう		
15月	そぼろまぜごはん	牛乳	とりにく・たまご	牛乳 たまねぎ (にんじん)・グリーンピース	こめ・きょうかまい・さとう	648 23.5 803 27.3	さかな 種実類
	とうふのちゅうかに		とうふ・ぶたにく	たまねぎ (にんじん)・(はくさい)・(キャベツ)・ほししいたけ・もやし	さとう・あぶら・でんぶ		
	グリーンポテト いちご			パセリ いちご	フレンチポテト・あぶら		
16火	チーズパン ミルメーク	牛乳	チーズ	牛乳	パン ミルメーク	665 28.0 848 34.9	たまご きのこ
	ポークビーンズ		ぶたにく・だいず	(にんじん)・たまねぎ・グリーンピース	(じゃがいも)・さとう・あぶら		
	わふうサラダ キウイフルーツ		ワカメ	(ほうれんそう)・(キャベツ) キウイ	ごま・ドレッシング		
17水	むぎごはん	牛乳		牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	782 31.1 943 36.4	まめ製品 ござかな
	◆とりのからあげ ツナサラダ		とりのからあげ マグロのみず	(はくさい)・だいごん・きゅうり	あぶら		
	しめじいりみそじる イチゴクレープ		とうふ・あぶらあげ・ワカメ・みそ	しめじ (にんじん)・(ねぎ)	クレープ		
18木	セルフハンバーガー(パン・)	牛乳		牛乳	パン	705 32.8 900 40.9	いも類 かいそう
	ハンバーガー・ポイルキャベツ・スライスチーズ)		ハンバーガー・チーズ	(キャベツ)			
	かいばしらのチャウダー オレンジ		かいばしら・ベーコン・だっしんにゅう・なまクリーム	たまねぎ (にんじん)・コーン・(パセリ) オレンジ			
19金	むぎごはん うめぼし	牛乳		牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	608 27.3 757 32.8	乳製品 くだもの
	さばのしおやき こまつなのおひたし		さば しらすぼし・かつおぶし	こまつな・もやし	さとう		
	やさしいいそに		ひじき・とりにく・あぶらあげ	(にんじん)・いんげん	こんにやく・(じゃがいも)		
22月	むぎごはん	牛乳		牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	654 27.5 802 32.5	たまご きのこ
	すきやき		ぎゅうにく・やきどろ	(はくさい) (にんじん)・もやし・だいごん・(しろねぎ)	ふ・こんにやく・さとう・あぶら		
	いりこのナッツあえ りんご		だいず・いりこ	りんご	あぶら・アーモンド さとう		
23火	◆チョコチップパン	牛乳		牛乳	パン・チョコチップ	665 26.6 857 33.3	まめ製品 かいそう
	◆えびフライ ピーナッツあえ		えびフライ	(はくさい) (にんじん)	あぶら ピーナッツ・さとう		
	◆はるさめスープ		ぶたにく・ミートボール	(にんじん)・もやし・(ねぎ)	はるさめ		
24水	むぎごはん	牛乳		牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	625 28.6 777 34.1	ござかな くだもの
	ほっけみりんやき ごまあえ		ほっけ	(ほうれんそう) (はくさい)	ごま・さとう		
	じゃがいものうまに		なまあげ・ちくわ・とりにく	たまねぎ (にんじん)・いんげん	(じゃがいも)・さとう		
25木	とりぞうすい	牛乳	とりにく・たまご・あぶらあげ	牛乳 (はくさい) (にんじん)・(ねぎ)・ほうれんそう	こめ・きょうかまい	610 24.1 676 27.4 691 22.0 757 25.3 588 23.8 655 27.1 599 24.4 665 27.7	乳製品 さかな
	ポテトとやさいのソテー		ベーコン	いんげん・コーン	(じゃがいも)・マーガリン		
	ぼんかん			(ぼんかん)	カレーまん		
	にくまん/あんまん/ピザまん/カレーまん		ぶたにく/あずき/チーズ/ぎゅうにく	ねぎ・たけのこ・しいたけ / たまねぎ・トマト/たまねぎ・にんじん	こむぎこ・あぶら・さとう ピザまん		
26金	ひみつのごはん	牛乳	ベーコン・しらすぼし	牛乳 (にんじん)・(パセリ)	こめ・きょうかまい	675 28.3 818 32.4	いも類 きのこ
	◆いかのてんぷら ツナとやさしいごまあえ		いか マグロみず	(キャベツ)・もやし	あぶら さとう・ごま		
	みそけんちんじる		とうふ・とりにく	だいごん (にんじん)・ごぼう (ねぎ)	(さといも)・こんにやく		

◆の献立は大和中学校3年生のリクエストメニューです  
※3日(水)大和中3年生 給食なし

「ちさん ちしよ地産地消」 で囲ってある食材は光市産です。

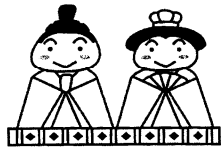


## 大豆が つくるもの



ひかりししよくい 光市食育キャッチフレーズ みんなで「はやね はやお あさ早寝 早起き 朝ごはん」～「ひかり めく光の恵み」いただきます～

ひかりしみんけんしょう 光市民憲章 きまわりを守り 人をとうとび しあわせな まちをつくりましょう



# 3月分学校給食献立表



平成22年

光市立大和学校給食センター

日・曜	献立名	材 料 名			栄 養 価		家庭でとってほしい食品			
		赤(からだをつくるもの)	緑(からだのちようしをととのえるもの)	黄(ねつやちからのもとなるもの)	1人1日 kcal	蛋白質 g				
1月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	618	26.1	乳製品 くだもの			
	ししゃものカレーあげ	ピーナッツあえ	ししゃも	ほうれんそう・もやし				でんぷん・あぶら・ピーナッツ・さとう		
	ひじきとあつあげのもの		とりにく・なまあげ・ひじき	(こんじん)・いんげん				こんにゃく・さとう		
2火	バターパン	牛乳	牛乳	パン	724	24.6	たまご きのこ			
	◆ビーフシチュー		ぎゅうにく・だいず・だっしふんにゅう	たまねぎ・(こんじん)・(パセリ)				じゃがいも・あぶら		
	やさいのごまドレッシングあえ	りんご		こまつな・(キャベツ)・コーン				ごま・さとう・あぶら		
3水	てまきずし(ゆかりすしめし・てまきのり)	牛乳	牛乳	ゆかり	735	33.4	さかな やさしい			
	かにかまぼこ・たまごやき・ウインナー)		かにかまぼこ・たまごやき・ウインナー					こめ・きょうかまい・ごま		
	ツナサラダ	すましじる	さくらもち	にんじん・ねぎ				マヨネーズ	さくらもち	
4木	わかめごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	659	24.6	豆製品 かいそう			
	えびパオシユ	ほうれんそうといとかまのソテー	えびパオシユ	いとかまぼこ				(ほうれんそう)・コーン	マーガリン	
	◆しょうゆラーメン		ぶたにく	たまねぎ(こんじん)・もやし(キャベツ)・ねぎ				たけのこ・ほししいたけ・しょうが	ラーメン・あぶら	
5金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	663	28.3	いも類 種実			
	◆さばのみそに	なのはなあえ	さば	かつおぶし				なのはな・ほうれんそう・(キャベツ)	さとう	
	かきたまじる	いちご	たまご・とうふ	たまねぎ(こんじん)・(ねぎ)				いちご		
8月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	664	27.4	たまご まめ類			
	◆ささみチーズフライ	くるみあえ	ささみチーズフライ					(ほうれんそう)・もやし	あぶら	
	みそけんちんじる	①いちご	④お祝いデザート	とうふ・とりにく・みそ				だいこん(こんじん)・(ごぼう)・(ねぎ)	①いちご	(さといも)・こんにゃく
9火	クリームロールパン	牛乳	牛乳	パン	712	20.8	さかな かいそう			
	ごもくビーフン		ぶたにく	(キャベツ)・たまねぎ(こんじん)・ほししいたけ・たけのこ・もやし(ねぎ)				ビーフン・あぶら		
	ポテトサラダ	りんご		たまねぎ(きゅうり)・(こんじん)				りんご	じゃがいも・マヨネーズ・さとう	
10水	カレーライス	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・じゃがいも・あぶら	702	22.2	乳製品 きのこ			
	グリーンサラダ		ぎゅうにく・だいず	たまねぎ(こんじん)・グリーンピース				あぶら		
	いちご			はなごころり・(キャベツ)・(きゅうり)						
11木	パン	牛乳	牛乳	パン・ドライパン	698	27.0	いも類 ござかな			
	チキンクリスピー	ポイルやさしい	マヨネーズ	チキンクリスピー				(ブロッコリー)・(キャベツ)	あぶら	
	わかめスープ	オレンジ		わかめ・いとかまぼこ				たまねぎ(こんじん)・えのきたけ(こまつな)	オレンジ	
12金	さけなめし	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	698	22.4	まめ製品 くだもの			
	ビーフコロッケ	おひたし	ビーフコロッケ	しらすぼし・かつおぶし				(ほうれんそう)・もやし	あぶら・さとう	
	ちくぜんに	ももゼリー		とりにく				(こんじん)・れんこん(ごぼう)・しめじ・いんげん	(さといも)・こんにゃく・あぶら・さとう	ゼリー
15月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	625	26.1	乳製品 きのこ			
	いわしのしょうがじょうゆに	すのもの	いわし	わかめ				(キャベツ)・(きゅうり)	さとう	
	にくじゃが		ぎゅうにく・なまあげ	たまねぎ(こんじん)・いんげん				じゃがいも・こんにゃく・さとう・あぶら		
16火	チーズパン	牛乳	牛乳	パン	647	27.5	さかな 緑黄野菜			
	ポークビーンズ	キャベツともやしのソテー	りんご	ぶたにく・だいず				ベーコン	たまねぎ(こんじん)・グリーンピース(キャベツ)・もやし	じゃがいも・さとう・あぶら
								りんご		
17水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	684	31.3	たまご かいそう			
	さけのしおやき	すきやき	さけ	ぎゅうにく・やきどうふ				(はくさい)・(こんじん)・もやし(だいこん)・(ねぎ)	ぶ・こんにゃく・さとう・あぶら	
	①お祝いデザート	④いちご						④いちご	①お祝いデザート	
18木	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	706	24.6	いも類 まめ類			
	はるまき	ナムル	はるまき					(ほうれんそう)・もやし	あぶら	
	とうふのちゅうかに		とうふ・ぶたにく・うすらたまご	たまねぎ(こんじん)・ほししいたけ・しょうが・グリーンピース				さとう・でんぷん		
19金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	-	-	乳製品 くだもの			
	わふうハンバーグ	とさあえ	わふうハンバーグ	かつおぶし				(こまつな)・(キャベツ)	さとう	
	いしかりじる		さけ・とうふ・みそ	(こんじん)・(はくさい)・(ねぎ)				じゃがいも・こんにゃく		
23火	セルフホットドック(パン・チキンスティック・ポイルキャベツ)	牛乳	牛乳	パン	727	31.8	豆製品 ござかな			
	かいばしらとマカロニのクリームに	キウイ	かいばしら・とりにく・だっしふんにゅう	たまねぎ(こんじん)・(パセリ)				キウイ	マカロニ・じゃがいも・あぶら	
	おやかどんぶり		とりにく・たまご・ひらてん	たまねぎ(こんじん)・(ねぎ)				こめ・きょうかまい・むぎ	こんにゃく	
24水	あじカレーフライ			あぶら	637	29.1	乳製品 きのこ			
	ほうれんそうのおひたし		しらすぼし・かつおぶし	(ほうれんそう)・もやし				ごま・さとう		
	ツナコーンごはん		マグロみず	コーン				こめ・きょうかまい		
25木	とりにくのマヨネーズやき	はくさいのごまあえ	とりにく・ぎゅうにく・チーズ	たまねぎ(はくさい)・(ほうれんそう)・(こんじん)	694	31.2	さかな いも類			
	えのきのみそじる		とうふ・あぶらあげ・わかめ	えのきたけ(こんじん)・(だいこん)・(ねぎ)				マヨネーズ	ごま・さとう	

ひなまつり  
こんだて

しほりく 大和  
小学6年生  
まつり  
お祝い  
卒業お祝  
献立

◆の献立は、大和中3年生のリクエストです。

●「地産・地消」で囲ってある食材は光市産です。

※5日 塩田小 給食なし ※9日 大和中3年生 給食なし ※11日 大和中 給食なし ※19日 全小学校給食なし

食生活を振り返ってみよう。



ひかりし しょくいく 光市食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～“光の恵み”いただきます～

ひかりしみんけんしょう 光市民憲章 ふるさとの自然を愛し 花と緑の豊かな まちをつくりましょう