



Table with columns: 日・曜 (Day/Week), こんだて (Menu), 献立 (Menu items), 赤 (Red), 緑 (Green), 黒 (Black), 調味料 (Seasoning), 家庭でとりたい食品 (Home food), エネルギー (Energy kcal for elementary and middle school).

フランス

おやつ

材料の都合により、献立を変更することがあります。光市のホームページに、給食センターの概要や献立表が掲載されています。ご覧ください。

アクセス方法は「光市ホームページ http://www.city.hikari.lg.jp」→「組織から探す」→「学校給食センター」

どんなおやつを食べたいの
成長期の子どもの「おやつ」は1日3回の食事ではとれない栄養を補うものです。
そのことから「おやつ」=「おかし」と考えずに、カルシウムやビタミンなどを補えるものにして、季節の果物や乳製品がおおすすめです。

どんな食べ方がいいの
いくら体に良いおやつを選んでも、食べ過ぎれば朝・昼・夕の食事がきちんと食べられません。
1回に食べる量や、時間を決めましょう。
袋や箱に入っているおかしは、お皿に取り分けて食べると食べ過ぎを防げますよ。

こんな組み合わせがあります
みかん+ヨーグルト やきいも+牛乳
ホットケーキ+ココア おにぎり+お茶+いりこ
その他、バナナ、チーズ、アーモンドなどのナッツもいいですね。いろいろな食材を組み合わせましょう。

ポイント1 不足しがちな栄養素を果物や乳製品からとろう
Illustration of fruits and milk products.

ポイント2 少量にとりわけよう
Illustration of a child eating small portions of snacks.

ポイント3 時間を決めて食べよう
Illustration of a clock and a child eating.



日・曜	こんだて 献立	材料名				家庭で とりたい食品	エネルギー	
		赤 おもに体をつくるものになる 食品	緑 おもに体の調子を整える ものになる食品	黄 おもにエネルギーの 源となる食品	調味料		小学校 kcal	中学校 kcal
1 (水)	むぎ ごはん カレーライス キャベツとしめじのソテー キウイフルーツ	牛乳 ぎゅうにく ベーコン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース りんご、にんじく、しょうが キャベツ、しめじ、にんじん、コーン キウイフルーツ	こめ、むぎ じゃが芋、あぶら アーモンド、あぶら	カレールウ、ケチャップ ウスターソース、コンソメ コンソメ、しお、こしょう	かいそう ぎよかいりい	690 842	
2 (木)	まる 丸パン(よこわり) エビカツ ほうれんそうとコーンのソテー 冬野菜のスープ ミルメークコーヒー	牛乳 えび ベーコン、わかめ	ほうれんそう、コーン はくさい、だいこん、にんじん チンゲンサイ	れんこん、にんじん、たまご あぶら はるさめ、ミルメーク	コンソメ、しお、こしょう しょうゆ、コンソメ しお、こしょう	にゅうせいひん いも	571 730	
3 (金)	むぎ ごはん こうやどうふ、たまご 高野豆腐の卵とし わかめふりかけ はくさい 白菜の煮びたし みかん	牛乳 こうやどうふ、たまご とり、わかめ あぶらあげ、しらすばし	たまねぎ、にんじん さやいんげん はくさい、にんじん、みかん	こめ、むぎ、じゃが芋 あぶら さとう	しょうゆ、みりん わふうだしのもの、しお しょうゆ、さけ みりん、わふうだしのもの	しめじつ 種実(ごま、アーモンドなど) きのこ	657 795	
6 (月)	むぎ ごはん さばのみそ煮 きんぴら のっぺい汁	牛乳 さば、みそ ひらてん とり、あぶらあげ	ごぼう、にんじん さやいんげん だいこん、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ ごまあぶら、ごま、さとう さとう、でんぷん	しょうゆ、みりん とうからし けずりぶし、だしこんぶ しょうゆ、しお	にゅうせいひん くだもの	688 803	
7 (火)	さけ こもや 鮭のチーズ衣焼き ブロッコリーの塩ゆで かぶのクリーム煮 りんごジャム	牛乳 さけ、チーズ ベーコン、ぎゅうにく	ブロッコリー かぶ、たまねぎ、にんじん しめじ、グリーンピース	パン(県産小麦) パン あぶら、ジャム	しお クリームシチューのものと こしょう	かいそう いも	699 893	
8 (水)	むぎ ごはん すきやき きりほしだいこん いた 切干大根のごま炒め みかん	牛乳 ぎゅうにく、やきどうふ ツナ	はくさい、たまねぎ、もやし にんじん、ねぎ ほうれんそう、きりほしだいこん みかん	こめ、むぎ、ふ さとう、あぶら ごま、さとう、あぶら	しょうゆ、さけ しょうゆ、みりん	たまご きのこ	638 774	
9 (木)	小ミルクパン イタリアンスパゲッティ チーズオムレツ ゆで野菜 ごまドレッシング	牛乳 かどうれん、ぎゅうにく、ベーコン たまご、チーズ	たまねぎ、にんじん、しめじ パセリ ブロッコリー、キャベツ、にんじん	パン スパゲッティ、あぶら ごまドレッシング	ケチャップ、ウスターソース しお、こしょう	ぎよかいりい くだもの	702 869	
10 (金)	むぎ ごはん 地場産給食の日 ほっけの塩焼き けんちょう まつな ぶたにく いたもの 小松菜と豚肉の炒め物	牛乳 ほっけ どうふ(県産大豆)、あぶらあげ ぶたにく	だいこん、にんじん、ねぎ ごまつな、たけのこ、にんじん ほししいたけ、しょうが	こめ、むぎ、さとう あぶら、さとう ごま、ごまあぶら	しお、しょうゆ、みりん さけ、わふうだしのもの しょうゆ、さけ しお、こしょう	かいそう いも	598 719	
13 (月)	むぎ ごはん いわしの梅煮 ほうれんそうの煮びたし いもこじる 芋子汁	牛乳 いわし、うめ あぶらあげ、しらすばし ぎゅうにく どうふ(県産大豆)	うめ、ほうれんそう、はくさい えのきたけ だいこん、にんじん しめじ、ねぎ	こめ、むぎ さとう さとう	しょうゆ、みりん、さけ わふうだしのもの しょうゆ、みりん、さけ わふうだしのもの	たまご にゅうせいひん	581 733	
14 (火)	デザートパン ふゆやさい 冬野菜のクリーム煮 きのこのソテー みかん	牛乳 ふたにく、ぎゅうにく	なつめやし、かぶ、カリフラワー たまねぎ、にんじん、ブロッコリー キャベツ、しめじ、エリンギ にんじん、にんにく、みかん	パン、さつまいも あぶら カシューナッツ、あぶら	クリームポタージュ しお、こしょう コンソメ、しお、こしょう	まめ、まめせいひん かいそう	685 901	
15 (水)	むぎ ごはん さわらの竜田揚げ ひじきの煮物 さつま汁	牛乳 さわら、ひじき ひらてん、だいず ぶたにく、みそ	にんじん、たけのこ グリーンピース だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	こめ、むぎ、あぶら、さとう さつまいも	わふうだしのものと しょうゆ だしいりこ	たまご きのこ	686 840	
16 (木)	ビービー BBンチュー ぼんかんジャム ツナソテー キウイフルーツ	牛乳 ぎゅうにく、いんげんまめ ぎゅうにく ツナ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース ごまつな、にんじん、コーン キウイフルーツ	パン(県産小麦・米) ジャム、じゃが芋 ごま、あぶら	ビーフシチューのものと、ワイン チキンスープ、トマトソース コンソメ、こしょう	かいそう きのこ	680 901	
17 (金)	むぎ ごはん おでん 小魚 ごまつな 小松菜の煮びたし みかん	牛乳 うずらたまご、ちくわ かんもどき、こんぶ、しいりこ あぶらあげ	だいこん、にんじん ごまつな、にんじん みかん	こめ、むぎ、さとう さとう、ごま	しょうゆ さけ、しお しょうゆ、さけ わふうだしのもの	にゅうせいひん きのこ	599 715	
20 (月)	むぎ ごはん どうふ ちゅうかに 豆腐の中華煮 さんしょくいた 三色炒め りんご	牛乳 どうふ、ぶたにく いりか しらすばし	はくさい、たまねぎ、にんじん ほししいたけ、ねぎ、しょうが ほうれんそう、にんじん たくあん、りんご	こめ、むぎ、さとう、あぶら ごまあぶら、でんぷん あぶら、ごま	ちゅうかスープ しょうゆ、さけ クリームシチューのものと こしょう、ケチャップソース	かいそう いも	615 742	
21 (火)	バターパン クリスマス献立 照り焼きチキン ブロッコリーの塩ゆで 野菜といんげん豆のスープ デザート(選択)	牛乳 いんげんまめ、ベーコン セロリ、パセリ	かぶ、はくさい、にんじん セロリ、パセリ	チョコレートムース いちご、バナナ、バナナ こめ、むぎ、あぶら	コンソメ、しょうゆ しお、こしょう	くだもの たまご	719 929	
22 (水)	むぎ ごはん 冬至献立 かぼちゃサンドフライ きりほしだいこん いたもの 切干大根の煮物 けんちん汁	牛乳 ぶたにく ひらてん、あぶらあげ どうふ、とり	かぼちゃ、たまねぎ きりほしだいこん、にんじん、さやいんげん だいこん、ねぎ さとう	こめ、むぎ、あぶら あぶら、さとう さとう	さけ、だしいりこ だしこんぶ、しょうゆ、しお	にゅうせいひん かいそう	708 827	
24 (金)	げんごもく 減五目 年越し献立 年越しうどん でんにつ ぼん ぼん ごぼう天の煮付け(①1本②2本) キャベツのじゃこ炒め	牛乳 とり、あぶらあげ ぎゅうにく、かまぼこ さかなすりみ ベーコン、しらすばし	たけのこ、ほししいたけ、はくさい たまねぎ、にんじん、ねぎ ごぼう、キャベツ、コーン、にんじん	こめ うどん(県産小麦) ごま、あぶら	だしこんぶ、けずりぶし しょうゆ、しお コンソメ、しお こしょう	いも たまご	674 808	

材料の都合により、献立を変更することがあります。

光市のホームページに、給食センターの概要や献立表が掲載されています。ご覧ください。

アクセス方法は「光市ホームページ <http://www.city.hikari.lg.jp> → 「組織から探す」 → 「学校給食センター」

12月21日(火)のクリスマス献立の日にデザート
のセレクト給食をします。“セレクト”というのは
“選ぶ”という意味です。
「サンタのおくりもの(チョコレートムース)」か「クリ
スマスカップデザート(いちごババロア)」「ポンプ
キンマフィン」のどれか、自分で選んでいる方を食べ
てくださいね。

からだの抵抗力を高めよう!



かぜやインフルエンザなど、私
たちが病気にかかりそうにな
ったとき体は抵抗力をはたら
かせて、病気を退治しようと
します。
病気のときに見られる症状の
多くは体が病気とたたかって

いることの表れです。この抵抗力を高める秘けつは、
早寝・早起きをして規則正しい生活を送る、気もちを
明るく持つ、適度な運動をする、そして栄養のバラ
ンスの整った食事を朝昼夕の3回、きちんととること
です。冬休みの間もこれらのことに十分に気をつけ、休
み明けみんな元気に会いましょう。

☆ケーキはおかしです。
おかしの材料は、小麦粉・砂糖・油
などです。これらは、栄養でいうと
「黄色の仲間」の食べ物です。

☆「黄色の仲間」の食べ物
体温のもとになって、体をあたため
てくれたり、体を動かすためのエネ
ルギーを作ってくれたりします。
車でいうと、「ガソリン」の役目をし
ています。

☆「黄色の仲間」の食べ物には、 ほかにどんなものがあるの?



毎月19日は『食育の日』です

あけましておめでとうございます。今年も、子どもたちの健やかな成長と健康を願って、安全でおいしい給食を作りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



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～

Table with columns for Day, Meal, Ingredients, and Energy. Rows include 11 (火) 小パン, 12 (水) ごはん, 13 (木) アップルパン, 14 (金) ごはん, 17 (月) ごはん, 18 (火) 黒糖パン, 19 (水) ごはん, 20 (木) 青割りパン, 21 (金) ごはん, 24 (月) ごはん, 25 (火) はちみつパン, 26 (水) ごはん, 27 (木) 小パン, 28 (金) ごはん, 31 (月) ごはん.

山口

材料の都合により、献立を変更することがあります。
光市のホームページに、給食センターの概要や献立表が掲載されています。ご覧ください。
アクセス方法は「光市ホームページ http://www.city.hikari.lg.jp」→「組織から探す」→「学校給食センター」

ご存じですか? 「学校給食」

戦後、栄養失調の子どもたちと、世界の国々から送られてきた食べ物を使って、昭和21年12月24日に学校給食が再開されました。これを記念して1月24日からの1週間が学校給食週間となりました。

日本人の食生活が大きく変化した中で、平成21年4月に学校給食法が改正され、学校給食の目標は以下の7つになっています。毎日食べている学校給食の意味をもう一度考えてみましょう。

Table with 4 columns: 学校給食の目標, 健康の保持増進, 望ましい食習慣の形成, 社交性および協同の精神. Includes illustrations of children eating and a balance scale.

24日から28日は、学校給食週間・地場産給食週間です。
山口県や光市でとれた地場産物や昔から伝わる郷土料理などが出ます。
24日 光市の室積で作られた高菜と、三井で作られた白菜を使って煮びたしを作ります。
25日 山口県産のみかん、ぼんかん、甘夏みかんをヨーグルトで食べました。
26日 山口県でとれた白さばふぐを入れたみそ汁です。
27日 山口県では昔から鯨を食べる食文化があります。はなっこりーは山口県で生まれた野菜です。
28日 けんちょうは、山口県の郷土料理です。大根などといっしょにくずした豆腐を油で炒めて、しょうゆ味で煮込んだ料理です。



3月分 こんだて予定表



毎月19日は「食育の日」です
食生活について考える日にしましょう

光市立光学校給食センター

日・曜	献立	材料名			家庭で とりたい食品	エネルギー	
		赤 おもに体をつくるものになる食品	緑 おもに体の調子を整えるものになる食品	黄 おもにエネルギーの源となる食品		小学校 kcal	中学校 kcal
1 (火)	うみ海のリゾット チョコロール キャベツとナッツのソテー いよかん	ベーコン、ツナ いか、たこ	はくさい、たまねぎ、にんじん にんにく キャベツ、コーン いよかん	パン、こめ あぶら カシューナッツ、あぶら	コンソメ、しお、こしょう コンソメ、しお、こしょう	かいそう たまご	643 802
2 (水)	むぎ ごはん いわしのしょうがじょうゆ煮 おでん いためなます	いわし、うずらたまご ちくわ、がんもどき、こんぶ	だいこん、にんじん、しょうが さやいんげん きりぼしだいこん、にんじん	こめ、むぎ、さといも さとう ごま、さとう、あぶら	しょうゆ さけ、しお す、しょうゆ しお、とうからし	やさい にゆうせいひん	715 837
3 (木)	ちらし ずし ひな祭り献立 地場産給食の日 鱈の竜田揚げ なはなたまご じるもち 菜の花の卵とじ とうふ汁 ひし餅	あぶらあげ、さわら	にんじん、たけのこ、れんこん かんぴょう、ほししいたけ はくさい、なのはな、たまねぎ にんじん、えのきたけ、ねぎ、よもぎ	こめ、あぶら	コンソメ、しょうゆ、しお こしょう、だしこんぶ、けつ粉	種実 くだもの	775 918
4 (金)	むぎ ごはん さばの照焼き 煮豆 じゃがいもと切干大根の煮物	さば きんときまめ とりこ、ひらてん	きりぼしだいこん、にんじん さやいんげん	こめ、むぎ	じゃがいも あぶら、さとう、ごま しょうゆ、さけ、みりん わふうだし	やさい くだもの	772 916
7 (月)	卒業祝い献立 タンドリーチキン ブロッコリーの塩ゆで 野菜スープ お祝いデザート(選択)	とりこ	ブロッコリー	パン、バター	しお	たまご かいそう	723 907
8 (火)	たまごはくさい うずら卵と白菜のクリーム煮 フルーツゼリー ソフトチーズ	ベーコン ベーコン	はくさい、たまねぎ、にんじん しめじ、ブロッコリー みかん、パインアップル	パン(県産小麦・米) じゃがいも、あぶら ももゼリー カクテルゼリー	クリームシチュー こしょう	かいそう まめ・まめせいひん	674 894
9 (水)	むぎ ごはん カレーライス キャベツのじゃこ炒め キウイフルーツ	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース りんご、にんにく、しょうが キャベツ、にんじん、コーン キウイフルーツ	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら ごま、あぶら	カレールウ、ケチャップ ウスターソース、コンソメ コンソメ、しお、こしょう	にゆうせいひん きのこ	659 799
10 (木)	丸パン(よこわり) ハムカツサンド(セルフ) とんかつソース ゆでキャベツ 野菜といんげん豆のスープ	ハムカツ、あおのり	ベーコン、いんげんまめ	パン あぶら じゃがいも	とんかつソース コンソメ、しょうゆ しお、こしょう	ぎよかいいるい くだもの	646 —
11 (金)	むぎ ごはん なつとう 納豆 れんこんのきんぴら もずくのみそ汁 アーモンド	なつとう、ちくわ	れんこん、にんじん	こめ、むぎ、ごま ごまあぶら、さとう アーモンド	しょうゆ、さけ わふうだしのもと、とうからし だしゆこ わふうだしのもと	たまご いも	664 781
14 (月)	むぎ ごはん さばのごま衣焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁	さば、ひじき ひらてん とうふ、とりこ	にんじん、さやいんげん	こめ、むぎ ごま、さとう、あぶら さといも、あぶら	しょうゆ、さけ わふうだしのもと しょうゆ、だしゆこ だしこんぶ、しお	やさい くだもの	712 825
15 (火)	小レーズンパン きこのスパゲッティ ほうれんそうとコーンのソテー いよかん	ベーコン	レーズン、たまねぎ、にんじん エリンギ、えのきたけ、パセリ ほうれんそう、コーン いよかん	パン、スパゲッティ オリーブオイル くるみ、あぶら	しょうゆ、コンソメ しお、こしょう コンソメ、しお、こしょう	ぎよかいいるい かいそう	642 822
16 (水)	むぎ ごはん はっほうさい 八宝菜 はるまき 春巻	ぶたにく、えび うずらたまご ぶたにく	はくさい、たまねぎ、もやし、たけのこ にんじん、ほししいたけ、しょうが キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら たけのこ、ほししいたけ、にんにく	こめ、むぎ、あぶら でんぶん、ごまあぶら はるまき、でんぶん こむぎ、あぶら	ちゅうかスープ、さけ しょうゆ、こしょう	いも まめ・まめせいひん	646 765
17 (木)	さわら 鱈のハーブ衣焼き チョコ大豆 アスパラガスとコーンのソテー 白菜のスープ	さわら	ウインナー(ぶた、とり) ベーコン	あぶら、はるまき	コンソメ、ちゅうかスープ しょうゆ、しお、こしょう	にゆうせいひん きのこ	778 980
18 (金)	えび ピラフ ツナマヨオムレツ ゆで野菜 ごまドレッシング よくばりスープ	えび、たまご、ツナ	にんじん、コーン キャベツ、さやいんげん たまねぎ、はくさい	こめ、マヨネーズ でんぶん、さとう ごまドレッシング	コンソメ しお、こしょう	かいそう くだもの	858
22 (火)	ぶたにく 豚肉のケチャップ炒め ぼんかんジャム こ 粉ふきいも もずくスープ	ぶたにく	たまねぎ、エリンギ	パン(県産小麦・米) ぼんかんジャム、あぶら じゃがいも、でんぶん	ケチャップ ウスターソース しお、スープストック、さけ しょうゆ	やさい ぎよかいいるい	617 818
23 (水)	むぎ ごはん いわしの天ぷら わかめふりかけ ぶたじる きよみ 豚汁 清見オレンジ	いわし、たまご わかめ とうふ(県産大豆)	だいこん、にんじん	こめ、むぎ、こむぎ あぶら さといも	だしゆこ	やさい きのこ	652 760
24 (木)	さけ 鮭のムニエル ブロッコリーの塩ゆで はるやさい 春野菜といんげん豆のクリームシチュー	さけ	ベーコン、いんげんまめ しめじ、グリーンピース	こめ、でんぶん、あぶら じゃがいも、あぶら	しお クリームシチューのもと チキンスープ、こしょう	たまご かいそう	710 917
25 (金)	むぎ ごはん マーボー豆腐 甘酢肉だんご(2個) 野菜とちくわのごま炒め	とうふ、ぶたにく みそ、にくだんご(とり、ぶた) ちくわ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ しょうが、にんにく キャベツ、チンゲンサイ	こめ、むぎ ごまあぶら、でんぶん ごま、ごまあぶら、さとう	しょうゆ、ちゅうかスープ トウバンジャン しょうゆ	いも たまご	838

材料の都合により、献立を変更することがあります。

光市のホームページに、給食センターの概要や献立表が掲載されています。ご覧ください。
アクセス方法は「光市ホームページ <http://www.city.hikari.lg.jp> →「組織から探す」→「学校給食センター」

7日(月)の卒業祝い献立のデザートは選択になっています。
ストロベリーケーキ、チョコレートケーキ、メープルマフィン(乳・卵・小麦不使用)の3つの中から自分が選んでいるものを食べましょう。

食育の1年間をふりかえってみましょう

みなさんは、学校や家でのような食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。

自分ができたことに ○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

① 毎日朝ごはんを食べた	② 1日3食、残さないうちを食べた	③ おやつは時間を決めて食べた、食べすぎなかった	④ 3つのグループの食品をバランスよく食べた	⑤ 食べられることに感謝できた
⑥ よくかんで食べる心がけた	⑦ ながら食べをしなかった	⑧ 塩分、脂質、糖分の多い菓子などは少しだけ食べた	⑨ きらいなものでもがんばって食べた	⑩ みんなで仲よく食べた

できていないところがあつた人は、来年度にまたがんばってみましょう!