



11月分 学校給食献立表



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

光市子どもの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～

日 (曜)	献立	材料名				エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal
		赤 おもに体をつくる もとなる食品	緑 おもに体の調子を 整えるもとなる食品	黄 おもにエネルギーの もとなる食品	調味料	
4 (火)	レーズンパン 牛乳	ぎゅうにゅう	レーズン	パン		776
	豆とかぼちゃのコロッケ	きんときまめ、くろまめ、てぼまめ、だいず	かぼちゃ	パンこ、こむぎこ、あぶら		
	ほうれんそうのアーモンド和え		ほうれんそう、キャベツ、にんじん、もやし	アーモンド、さとう	しょうゆ	
	クラムチャウダー	ベーコン、あさり、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、とうもろこし	じゃがいも	しお、ポタージュのもと、コンソメ、こしょう	
5 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		733
	さんまのねぎピリ辛ソースがけ	さんま	しょうが、にんにく、しろねぎ	ごまあぶら	す、みりん、トウバンジャン、しょうゆ	
	さやいんげんのごま和え	まぐろ	さやいんげん、キャベツ	ごま、さとう	しょうゆ	
	豚汁 柿	ぶたにく、なまあげ、みそ	にんじん、だいこん、ごぼう、はくさい、こんにゃく、ねぎ、かき	さつまいも、あぶら	だしりこ、だしこんぶ	
6 (木)	コッペパン レーズンクリーム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、レーズンクリーム		709
	鮭のマヨネーズ風味焼き	さけ		あぶら、マヨネーズ(たまご)		
	マカロニのトマト煮	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、マカロニ、あぶら、さとう	デミグラスソース、こしょう、ウスターソース、ケチャップ	
	アーモンドソテー	まぐろ	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、とうもろこし	アーモンド、あぶら	コンソメ、こしょう	
7 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		734
	いか天ぷら	いか		こむぎこ、あぶら		
	筑前煮	とりにく、ちくわ	こんにゃく、ほししいたけ、ごぼう、にんじん、れんこん、さやいんげん	さといも、あぶら、さとう	しょうゆ、わふうだし、さけ	
	切干しだいごんの甘酢和え かみかみ豆	しらすほし、あぶらあげ、だいず、えんどうまめ、あおりのり	きりぼしだいごん、ほししいたけ、にんじん、きゅうり	さとう、くろざとう、こむぎこ	みりん、しょうゆ、す、しお	
☆11月8日は「いい歯の日」です。そこで、今日の給食には「いか」、「ごぼう」、「れんこん」、「まめ」など噛みごたえのある食べ物を取り入れています。よく噛んで食べましょう。						
10 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		694
	焼きししゃも(小学2尾、中学3尾)	ししゃも				
	きのこ入りマーボー豆腐	とうふ、ぶたにく、あかみそ	ほししいたけ、にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しめじ	ごまあぶら、でんぷん	ちゅうかスープのもと、しょうゆ、トウバンジャン	
	中華サラダ カットパン	ハム(ぶたにく)、わかめ、きんたまご	キャベツ、パインアップル	はるさめ、さとう、ごまあぶら	す、しょうゆ、しお	
11 (火)	小コッペパン マーガリン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、マーガリン		718
	豆乳クリームスパゲッティ	ベーコン、とうにゅう	たまねぎ、しめじ、はくさい	スパゲッティ、あぶら、とうもろこし、でんぷん	コンソメ、しお、こしょう	
	アスパラガスのソテー	ウイナー(ぶたにく、とりにく)	アスパラガス、キャベツ	あぶら	コンソメ、しお、こしょう	
	フルーツポンチ		もも、パインアップル、オレンジジュース	カクテルゼリー、ナタデココ		
12 (水)	五目ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		648
	さばのみそ煮	さば、みそ		でんぷん、さとう		
	ほうれんそうのごま和え		ほうれんそう、にんじん、もやし	ごま、さとう	しょうゆ	
	もずくスープ	もずく、とりにく、とうふ	にんじん、たまねぎ、ねぎ	でんぷん	ちゅうかスープのもと、しょうゆ、さけ、しお	
13 (木)	コッペパン チョコ大豆 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、チョコ大いず		614
	わかさぎのフリッター(小学2尾、中学3尾)	わかさぎ		あぶら、こむぎこ、でんぷん、さとう、こめこ		
	粉ふきいも	あおりのり		じゃがいも	しお	
	野菜たっぷりスープ	ウイナー(ぶたにく、とりにく)	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、とうもろこし		コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう、チキンスープ	
14 (金)	麦ごはん 福神漬 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		753
	大福豆のカレー	とりにく、おおふくまめ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく	じゃがいも、あぶら	しょうゆ、しお、とうがらし、カレーパウダー、ケチャップ、ウスターソース、カレーこ、しお、こしょう	
	キャベツのじゃこ炒め	しらすほし	キャベツ、とうもろこし、にんじん	ごま、あぶら	コンソメ、しお、こしょう	
	りんご うまかってん	いりこ、こんぶ、だいず、あおさりんご	りんご	ビーナッツ、こむぎこ、アーモンド、まつのみ、ひまわりのたね、かぼちゃのたね、ごま		

11月7日(金)はカミカミ献立です。

よく噛んで食べよう!

みなさんは、食べ物を食べる時、よく噛んで食べていますか?
よく噛んで食べると、体によいことがたくさんあります。

脳の働きがよくなる!



食べ物の消化がよくなる!



顔の表情が豊かに、肌もきれいになる!



食べ物の味がよくわかり、味覚が発達!



食事は、一口30回を目安に、よくかんで食べましょう。

ストレスをやわらげる!



虫歯や歯周病を防ぐ!



肥満を防ぎ、生活習慣病を予防!



あごが丈夫になり、歯並びがよくなる!



日 (曜)	ごん 献 だて 立	さい 材 りょう 料 めい 名			エネルギー kcal 小学校 kcal 中学校	
		赤 おもに体をつくる もとなる食品	緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	黄 おもにエネルギーの もとなる食品		調味料
17 (月)	ごはん 親子丼 さわら西京焼き 大根とひじきのサラダ みかん	ぎゅうにゅう	とりにく、ちくわ、たまご	にんじん、たまねぎ、ねぎ、しらたき	こめ さとう さとう さとう、ノンエッグマヨネーズ	741 873
		☆17日(月)～21日(金)までは地場産給食週間です。地元で取れた食材をたくさん使っています。味わって食べましょう。				
18 (火)	コッペパン チキンビーンズ 小松菜と焼き豚の炒め物 フルーツミックス	ぎゅうにゅう	だいち、とりにく	たまねぎ、にんじん こまつな、キャベツ	パン、りんごジャム じゃがいも、あぶら、さとう ごま、あぶら	676 884
		☆「フルーツミックス」に入っている「みかん」・「ぼんかん」は周防大島産のものを、「甘夏みかん」は萩・長門産のものを使用しています。				
19 (水)	減ごはん わかめうどん 小鯛の天ぷら 大根なます みかん	ぎゅうにゅう	とりにく、あぶらあげ、わかめ	にんじん、たまねぎ、ねぎ	こめ うどん でんぶん、あぶら	669 815
		☆「小鯛の天ぷら」の小鯛は山口県でとれたものを使用しています。				
20 (木)	コッペパン チキンウイナー カレー炒り豆腐 はなっこりーとツナのソテー りんごゼリー	ぎゅうにゅう	ウイナー(とりにく)		パン、ぼんかんジャム	682
		☆「りんごゼリー」のりんごは萩産のものを使用しています。				
21 (金)	ごはん はものみりん焼き ほうれんそうともやしの和え物 飛鳥汁 みかん	ぎゅうにゅう	はも	にんじん、もやし、ほうれんそう	こめ さとう、くろごとう ごまあぶら、さとう	662 791
		☆「はものみりん焼き」のはもは山口県でとれたものを使用しています。				
25 (火)	黒糖パン きのこオムレツ 秋野菜のクリーム煮 キャベツのピーナッツ和え キウイフルーツ	ぎゅうにゅう	たまご	エリンギ、しめじ、えのきたけ	パン、くろごとう さとう	689
		とりにく、ぎゅうにゅう	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、はくさい	さつまいも、あぶら	しょうゆ、しお ポタージュのもと、しお、 こしょう、コンソメ	909
26 (水)	むぎ いわしの梅煮 きんぴらだいこん おじゃが餅汁	ぎゅうにゅう、ひじき、のり	いわし	うめ	こめ、むぎ さとう	678
		ベーコン	だいこん、にんじん	あぶら、さとう、ごま	しょうゆ、みりん、さけ、 とうがらし	829
27 (木)	まる 丸パン 白身魚のフライ ウスターソース ポトフ ゆでキャベツ 牛乳プリン	ぎゅうにゅう	ホキ		パン こむぎこ、パンこ、あぶら	596
		ぶたにく	にんじん、キャベツ、たまねぎ、かぶ	じゃがいも	ウスターソース コンソメ、チキンスープ、 しょうゆ、しお、こしょう	774
28 (金)	むぎ すき焼き アーモンドといりこの甘辛炒め りんご チーズ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく、やさ豆腐	しらたき、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、しろねぎ	こめ、むぎ ふ、さとう、あぶら	687
		チーズ	りんご	アーモンド、ごまあぶら、さとう	みりん、しょうゆ	821

地場産給食週間(じばさんきゅうしょくしゅうかん)


「あいがとう」を伝えよう!

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。9月から給食の写真も掲載しておりますのでご覧ください。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」

食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。


11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を例にとっても、毎日の給食を食べることができるのは、普段私たちの目には見えないところで働いてくださっている方々の様々な努力やご苦労があることを忘れてはいけません。直接、お礼を言える機会はなかなかありませんが、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えたいですね!

「いただきます」のあいさつをする




「いただきます」には食べ物となった動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちが表されています。

よく味わって食べる




料理を好ききらいせず、よく味わっておいしくいただくことも作った人や食べ物への感謝の気持ちを伝える大切な方法です。

食器をていねいにあつかう



食器やはしの持ち方、使い方、そしてきちんと後片付けをすること、そのどれもが作ってくれた人への敬意と感謝を表します。

「ごちそうさま」のあいさつをする



「ごちそうさま」は、食事ができるようにと駆け回って(馳走して)くださった、さまざまな人の苦労をねぎらうあいさつです。