

しょくいく 食育だより



れいわ ねん がつ
令和6年4月

ひかりしりつがっこうきゅうしょく
光市立学校給食センター

がっこうきゅうしょく やくわり 学校給食の役割 ・ ・ ・ がっこうきゅうしょく い きょうざい 学校給食は、「生きた教材」です。

にゅうがく しんきゅう こんねん ど きゅうしょく
ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も給食がスタートしました。

がっこうきゅうしょく きょういく いっかん じっし ひび きゅうしょく い きょうざい こ
学校給食は、教育の一環として実施されており、日々の給食を「生きた教材」とすることで、子どもたちに
しょくじ じゅうようせい のぞ しょくしゅうかん しゃかいせい み つ もくてき
食事の重要性や望ましい食習慣、社会性などを身に付けさせることを目的としています。

きゅうしょく しょうかい 給食の紹介

くだもの しょうかい
果物・デザート

ぶくさい
副菜

しゅさい
主菜

しゅしょく
主食

にもの しるもの
煮物・汁物など

ぎゅうにゅう
牛乳

しゅしょく やおかずのりょう
主食やおかずの量は、児童・生徒に必要な量を調整しています。

<エネルギー量>

- しょうがくせい 640kcal (4年生基準)
- ちゅうがくせい 830kcal

ごはんについて

ひかりしん こんめい しょうきゅうしょく せんたーで炊いていま
す。給食のごはんは、米に対して麦を1割混ぜた「麦ごはん」です。

<1人当たりのごはんの量>

しょうがく ねんせい	小学1年生	約120g
しょうがく ねんせい	小学2年生	約145g
しょうがく ねんせい	小学3・4年生	約170g
しょうがく ねんせい	小学5・6年生	約190g
ちゅうがくせい	中学生	約220g



こんだて
※献立によって、ごはんの量を減らした「減ごはん」になることもあります。

パンについて

パンは、給食センターで毎回焼いています。全て山口県産の小麦粉と米粉で作ります。

<焼き上がりのパンの大きさ>

しょうがく ねんせい	小学1・2年生	約55g
しょうがく ねんせい	小学3・4年生	約80g
しょうがく ねんせい	小学5・6年生	約90g
ちゅうがくせい	中学生	約115g



<パンの種類>

こくとう アップルパン、あげパンなど

※今年は季節が感じられる光市オリジナルのパンを焼く予定です。楽しみにしてください！



しょつき きぐ たいせつ あつか 食器や器具を大切に扱いましょう



きゅうしょく しょうきゅうしょく (はしやお皿、トングなど) は、みんなが使う大切なものです。次に使う人のことを考えて、片付ける時は、食器に食べ物が残らないようにきれいにしておかごに入れるようにしましょう。ご家庭でも、一緒に「もの」を大切にすることを育てていきましょう。

うらめん らん
裏面もご覧ください。



♡♡♡ **魅力ある学校給食を目指しています!** ♡♡♡



ひかりしさん やまぐちけんさん しょくざい
光市産・山口県産の食材を
たくさん使用した給食です。
6月、11月、1月には、地場
産給食週間もあります。

せんよう へや ちようり
専用の部屋で調理します。



じょきょしょく たいおう にゅう らんぬ
【除去食の対応（乳・卵抜き）】

やまぐち ひかり めぐ た きゅうしょく まいつき
【山口・光の恵み食べちゃろ! 給食（毎月）】



きょうどりようり
【郷土料理】



せかい りようり
【世界の料理】



せんたく ねん かい
【選択デザート（年2回）】

じもと きょうどりようり がいこく りようり し しょくぶんか
地元の郷土料理や、外国の料理を知ること、食文化に
かんしん かんしん
関心をもつきっかけにしてほしいと思います。

クリスマス そつぎょう いわ
クリスマス・卒業お祝い献立
のとき おこな
の時にいきます。

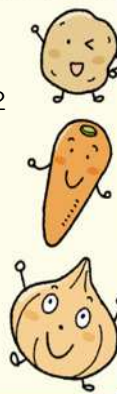
つく してみよう! 給食レシピ♪ **けんちょう** ~令和6年2月26日の献立より~

ざいりよう にんじん ちゅうがくねんめやす
【材料（4人分）】（中学年目安）

- 鶏肉・・・60g
- 木綿豆腐・・・2/3丁
- 油揚げ・・・1枚
- にんじん・・・1/4本
- だいこん・・・1/4本
- 干し椎茸・・・1枚
- 平天・・・1枚
- サラダ油・・・小さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1と1/2
- 砂糖・・・小さじ1
- みりん・・・大さじ1
- 酒・・・おお
- 塩・・・小さじ1/3

※分量は目安です。

ご家庭で調整して下さい。



つく かた
【作り方】

- ① 鶏肉は一口大、にんじん、だいこんはいちょう
切り、干し椎茸は戻して細切り、油揚げ、平天
も細切りにする。
- ② 鍋に油をしき、鶏肉、野菜等の順に炒め、
豆腐をくずしながら加えて煮る。
- ③ ☆を加え、味を整えて完成!

ひとくち
★一口メモ「だいこん」★
だいこんは場所によって、
あじ とくちょう ちが
味や特徴が違います。

おすすめ料理



給食の料理を作りたい
など思った時には、給食セ
ンターのHPをご覧ください。
その日に出た給食の材料
と分量を載せています。

