



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～

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

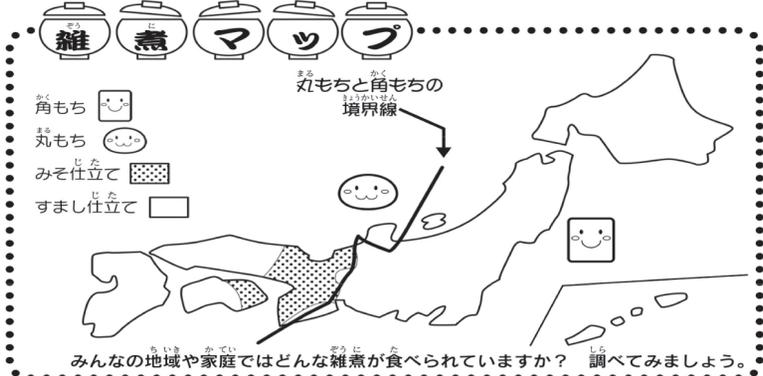
日(曜)	献立名	食品名				エネルギー kcal
		赤	緑	黄	調味料	
10(火)	赤飯 年明けうどん ひじきとツナの炒め物 みかんのタルト	ぎゅうにゅう、あずき とりにく、あぶらあげ、なると まぐろみずに、ひじき	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ れんこん、こまつな、にんじん	こめ、ごま油 うどん あぶら、さとう みかんのタルト	しお しょうゆ	670 797 きのこ
11(水)	麦ごはん さわらの粕漬け焼き 筑前煮 白玉みそ雑煮	ぎゅうにゅう さわら とりにく なまあげ、みそ	にんじん、ごぼう、さやいんげん、ほししいたけ にんじん、かぶ、ねぎ	こめ、むぎ さとう さとも、こんにやく、あぶら、さとう しらたまもち	さげかす、みりん、しお しょうゆ、さけ、わふうだし、みりん、しお だしりりこ	676 806 果物
12(木)	ココア揚げパン マカロニナポリタン 冬野菜のポトフ ミックスナッツ	ぎゅうにゅう チキンウィンナー ぶたにく	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、にんにく、パセリ たまねぎ、にんじん、はくさい、だいこん、ブロッコリー	パン、あぶら、ココア、さとう マカロニ、オリーブあぶら じゃがいも、あぶら ダイヤモンド、カシューナッツ ヘーゼルナッツ、あぶら	ウスターソース、ケチャップ コンソメ、しお、こしょう コンソメ、チキンスープ しょうゆ、ワイン、しお、こしょう しお	641 809 小さな小魚
13(金)	麦ごはん さばの生姜煮 カリフラワーの塩昆布和え 生揚げのカレー煮	ぎゅうにゅう さば しおこんぶ ぶたにく、なまあげ、あぶらあげ	しょうが カリフラワー、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、キャベツ、さやいんげん、しめじ、しょうが、にんにく	こめ、むぎ さとう、でんぷん ごまあぶら さとう	しょうゆ、みりん、しお しょうゆ カレールー、カレーこ、しょうゆ みりん、さけ、わふうだし	685 843 たまご卵

16日(月)～20日(金)は「山口・光の恵み食べちやろ給食」週間です。光市産や山口県産の食材を多く取り入れています。よく味わっていただきます。

16(月)	ごはん 牛乳 小いわしの唐揚げ ひじきのごまサラダ 岩国れんこん麺汁	ぎゅうにゅう こいわし、みそ チキンハム、ひじき とうふ	しょうが、にんにく もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	こめ からあげ、みずあめ、さとう、あぶら ごま、あぶら、さとう れんこんめん	しょうゆ、す す、しょうゆ、しお、こしょう しょうゆ、さけ、みりん、しお だしこんぶ、けずりだし	636 784 まめ豆
17(火)	コッペパン 牛乳 県産チキンボールの野菜あんかけ *クリームシチュー	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく とりにく、だいち、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほうれんそう たまねぎ、はくさい、さやいんげん、にんじん	パン、りんごジャム パンこ、あぶら、さとう、でんぷん あぶら、じゃがいも	しょうゆ、コンソメ、みりん さけ、しお、こしょう クリームシチュールー、チキンスープ コンソメ、しお、こしょう	642 848 小さな魚
18(水)	ごはん 県産のり佃煮 県産さつま汁 みかん	ぎゅうにゅう、のりつくだに はも わかめ、みそ みかん	れんこん、えだまめ たまねぎ、だいこん、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	こめ でんぷん、あぶら、さとう こんにやく、さつまいも	しょうゆ、みりん、さけ だしりりこ	667 812 種実
19(木)	餃子メンチカツパター(丸パン、餃子メンチカツ) キャベツのソース炒め) 牛乳 県産野菜たっぷりスープ お米のムース	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく とりにく	たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ キャベツ、たまねぎ、にんじん にんじん、もやし、はくさい、ほうれんそう、だいこん	パン、パンこ、でんぷん コーンスターチ、あぶら あぶら おこめのムース	しお、こしょう、しょうゆ ウスターソース、おこのみやきソース チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう	633 792 牛乳製品
20(金)	ごはん 牛乳 県産厚焼き玉子 小松菜とハムの和え物 ちゃんこ鍋風煮込み	ぎゅうにゅう たまご チキンハム とりにく、とうふ、あぶらあげ	たまご こまつな、もやし、にんじん はくさい、れんこん、さやいんげん、しめじ、にんじん、しめじ、にんにく	こめ あぶら、さとう、でんぷん あぶら、さとう あぶら	す、しお しょうゆ、しお しょうゆ、とりがらだし、さけ みりん、しお、こしょう	679 814 いも

雑煮いろいろ

雑煮は、お正月のお祝いとして食べられてきたものです。地域や家庭によって、作り方や食べ方、具の種類も違います。



どんな一年にしたい？

おせち料理は昔から、いろいろな願いをこめて作られてきました。

黒豆はね 努力できる一年になる！

だて巻きは 昔の巻物は みたいては 一年に！

おせち料理は昔から、いろいろな願いをこめて作られてきました。

日 (曜)	こん 献 だて 立 めい 名	食 品 名				エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でとりたい 食 品
		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	
23 (月)	むぎ 麦 ごはん チキンカレーライス(麦ごはん、チキンカレー) 牛乳 お魚と野菜のステーキ 海藻サラダ	とりにく ぎゅうにゅう たら、かんてん わかめ、くさわかめ、すぎのり こんぶ、ふのり、まぐろみずに	かほちや、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、にんにく、しょうが、りんご にんじん、とうもろこし、えだまめ、しょうが だいこん、きゅうり、にんじん	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら あぶら、でんぶん、こなあめ、さとう ごまあぶら、さとう	カレールー、ケチャップ ウスターソース、ワイン、コンソメ	677 812 まめせいひん 豆製品
24日(火)～30日(月)は、「全国学校給食週間」です。学校給食の大切さについて改めて考えてみましょう。						
24 (火)	コッペパン (よこわり) スラッピージョー(コッペパン、スラッピージョーの具) 牛乳 フライドポテト コンソメスープ 給食週間ゼリー	ぎゅうにく、ぶたにく、だいず、ひよこめ ぎゅうにゅう チキンウインナー	たまねぎ、トマト たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、もやし、とろろこ	あぶら、パン じゃがいも、あぶら きゅうり、しょうが、コンソメ ワイン、しょうゆ、しお、こしょう	ケチャップ、チリパウダー ウスターソース、しお チキンスープ、コンソメ	664 877 しじつ 種実
24日(火)は、アメリカの料理です。「スラッピージョー」とは、ケチャップで味付けしたひき肉を、パンにはさんで食べる料理です。						
25 (水)	むぎ 麦 ごはん キンパ(麦ごはん、手巻きのり、キンパの具) 牛乳 チョレギサラダ わかめスープ	ぎゅうにく、のり ぎゅうにゅう わかめ、とりにく、なまあげ、ちくわ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、たくあん、にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん	こめ、むぎ、ごまあぶら、ごま、さとう しょうゆ、さけ、みりん、しお、コチュジャン ごまあぶら	しょうゆ、さけ、みりん、しお、コチュジャン	619 765 いも
25日(水)は韓国の料理です。キンパとは、「韓国風の海苔巻き」です。手巻きのりで麦ごはんを巻いていただきます。						
26 (木)	ピタパン ピタパンサンド(ピタパン、照り焼きチキン、小松菜のツナマヨサラダ) 牛乳 ペスカトーレ	とりにく まぐろみずに ぎゅうにゅう ベーコン、いか、えび	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、たくあん、にんにく こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ、しめじ、にんじん、にんにく、パセリ、トマト	ピタパン、でんぶん、さとう、あぶら マヨネーズ(卵抜き) スパゲッティ、オリーブあぶら	しょうゆ、さけ、みりん しょうゆ、しお、こしょう ケチャップ、コンソメ、しお、こしょう	677 815 くだもの 果物
26日(木)のピタパンサンドは、エジプトの料理です。ピタパンの中に照り焼きチキンと小松菜のツナマヨサラダを挟んで食べましょう。						
27 (金)	むぎ 麦 ごはん 麦ごはん 牛乳 高菜のそぼろふりかけ さけの塩焼き すいとん汁	ぎゅうにゅう ぶたにく、ひじき さけ とうふ、あぶらあげ、みそ	たかなづけ、にんじん、しょうが だいこん、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ さとう すいとん	みりん、しょうゆ、しお しお だしiriこ	638 783 りよくうしよくやさい 緑黄色野菜
27日(金)は「昔の給食」です。明治22年山形県の小学校で、弁当を持ってこれない児童のために昼食を提供したのが学校給食の始まりといわれています。						
30 (月)	むぎ 麦 ごはん 麦ごはん 牛乳 鯨の竜田揚げ たくあんのごま炒め けんちょう	ぎゅうにゅう くじら しらすほし とりにく、とうふ、あぶらあげ	たまねぎ、しょうが、にんにく たくあん、もやし だいこん、にんじん、ねぎ、ほししいたけ	こめ、むぎ みずあめ、さとう、でんぶん、あぶら ごま、ごまあぶら こんにやく、さといも、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、しお、す しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、さけ、しお けずりぶし、だしこんぶ	683 844 かい 海そう
30日(月)は「昔の給食」です。昭和30年代の給食で登場することが多かったのが、「鯨の竜田揚げ」です。						
31 (火)	コーン チーズパン コーンチーズパン コーンチーズパン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースがけ イタリアンナッツサラダ かぼちやの豆乳スープ	ぎゅうにゅう、チーズ ぶたにく、とりにく チキンウインナー、とうにゅう	とうもろこし たまねぎ キャベツ、ブロッコリー、にんじん かほちや、たまねぎ、ほうれんそう	パン でんぶん、じゃがいも、あぶら、さとう アーモンド、イタリアンドレッシング ワイン、コンソメ、しお、こしょう	ケチャップ、デミグラスソース ウスターソース、ワイン、しお	657 874 きのこ

1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。
学校給食の歴史を振り返ってみましょう!

