

ひかり

こ

しよく

いく

は

や

ね

は

や

お

あ

さ

ひかり

め

ぐ

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)		こん だて めい 献 立 名		食 品 名				エネルギー kcal 中学校 家庭でとりたい 食品		
		あか 赤 おもに体をつくる もとなる食品		あざ 緑 おもに体の調子を整える もとなる食品		き 黄 おもにエネルギーの もとなる食品		ちよう み りよう 調 味 料		
9 (火)		さけ むぎ 鮭わかめ麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう、さけ、わかめ		こめ、むぎ、さとう		しお	669	
		て や ぶりの照り焼き		ぶり		さとう		みりん、しょうゆ	787	
		こうはく 紅白なます		しおこんぶ、しらすほし		ごま、さとう		しお、す、しょうゆ	にく 肉	
		こうはく ぞう に 紅白雑煮		かまぼこ、あぶらあげ		だいこん、はくさい、にんじん、ねぎ、ほしいたけ		けずりぶし、だしこんぶ しお、しょうゆ		
		9日(火)の給食は「お正月献立」です。出生魚のぶりを使った「ぶりの照り焼き」や、おせち料理のひとつである「紅白なます」があります。								
10 (水)		むぎ 麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ、むぎ			747	
		さばのみそだれがけ		さば、みそ		さとう		さけ、みりん	870	
		かい あ 海そう和え		わかめ、こんぶ、くさわかめ ふのり、すきのり		さとう		しお、す、しょうゆ	たまご 卵	
		じる ポテトン汁		ぶたにく、あぶらあげ、みそ		こんにゃく、じゃがいも さつまいも		しお、さけ、だしりこ だしこんぶ		
11 (木)		しょうまつちゃ あ ギ 小抹茶揚げパン 牛乳 ミルメークコーヒー		ぎゅうにゅう		パン、あぶら、さとう、 ミルメークコーヒー		まつちゃ、しお	613	
		パンプキンアンサンブルエッグ		たまご、とりにく		かぼちゃ		す、しょうゆ、しお、みりん かつおだし	769	
		くるみときなこのサラダ		きなこ		ほうれんそう、キャベツ、にんじん		しょうゆ	さかな 魚	
		はくさい どうにゅう 白菜の豆乳スープ		ウインナー(とりにく)、とうにゅう		はくさい、たまねぎ、にんじん、とうもろこし		しろワイン、コンソメ、しお こしょう		
「白菜の豆乳スープ」 は、光市の「光の恵みいただきます事業」で紹介されている料理です。給食ではコンソメや塩、こしょうで味付けしますが、和風だしにしてみそを入れてもおいしいですよ!										
12 (金)		むぎ キーマカレーライス(麦ごはん、キーマカレー)		ぎゅうにく、ぶたにく		にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、グリーンピース トマト、りんご		こめ、むぎ、じゃがいも あぶら、こむぎこ、さとう	トマトピューレ、ウスターソース、ケチャップ おかつ、カレー、コンソメ、しお、こしょう	687
		ふくじん つ 福神漬け 牛乳		ぎゅうにゅう		ふくじんづけ			837	
		ひじきとツナのソテー		ひじき、まぐろみずに、あぶらあげ		にんじん、さやいんげん		ごま、さとう	しお、わふうだし、みりん しょうゆ	にゅうせいひん 乳製品
		キウイフルーツ				キウイフルーツ				
15 (月)		むぎ ギ 麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ、むぎ			700	
		てん しょうがく び ちゅうがく び ししゃもの天ぷら(小学1尾、中学2尾)		ししゃも		こむぎこ、でんぶん、あぶら こめこ		しお、こしょう	920	
		わかめのさっぱり和え		わかめ、まぐろみずに		だいこん、もやし、にんじん、とうもろこし		ごま、さとう	す、しょうゆ、しお	くだもの 果物
		じゃがいものそぼろ煮 小魚		とりにく、ひらてん、かたくちいわし		たまねぎ、にんじん、さやいんげん		じゃがいも、あぶら、さとう でんぶん	しお、わふうだし、さけ しょうゆ	
16 (火)		しょう ギ 小コッペパン 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			672	
		ナポリタンスパゲッティ		ウインナー(とりにく)		たまねぎ、にんじん、とうもろこし、グリーンピース マッシュルーム、トマト、にんにく		スパゲッティ、オリーブあぶら さとう	トマトピューレ、ケチャップ、トマトソース ウスターソース、コンソメ、しお、こしょう	854
		オムレツ		たまご		さとう			しょうゆ、しお、みりん めんつゆ	まめせいひん 豆製品
		イタリアンサラダ		キャベツ、ブロッコリー、にんじん		オリーブあぶら、さとう		しお、す、こしょう		
17日(水)～23日(火)は「地場産給食週間」です。光市産や山口県産の食材を多く取り入れています。地元でとれた食材のおいしさを味わいましょう。										
17 (水)		ぎゅうにゅう ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ			710	
		ひじきコロッケ		ひじき、あぶらあげ		しいたけ、にんじん		じゃがいも、パンこ、さとう あぶら	しょうゆ、みりん、さけ、しお	865
		はくさい 白菜のおひたし		あぶらあげ		はくさい、キャベツ、にんじん		さとう	わふうだし、しょうゆ	こさかな 小魚
		だいこん なま あ に 大根と生揚げのうま煮		なまあげ、とりにく		だいこん、れんこん、もやし、にんじん、 ほしいたけ、ねぎ、しょうが		こんにゃく、さとう	わふうだし、さけ、しお しょうゆ	
18 (木)		ちゅう か どん ちゅう か どん ぐ 中華丼(ごはん、中華丼の具)		とりにく、いか、ちくわ		たまねぎ、にんじん、はくさい、たけのこ、もやし ほしいたけ、ねぎ、しょうが		こめ、ごまあぶら、さとう でんぶん	ちゅうかだし、さけ、しお しょうゆ	633
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						753
		しゅうまい (こ) 焼売(2個)		ぶたにく		たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく		でんぶん、さとう、こむぎこ	しょうゆ、みりん、しお こしょう	かい 海そう
		だいこん うめ 大根とほうれんそうの梅サラダ		だいこん、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、うめほし		さとう		しお、しょうゆ		
19 (金)		とりたまひじき丼(ごはん、とりたまひじき丼の具)		とりにく、たまご、ひじき		にんじん、ねぎ		こめ、あぶら、さとう	しお、さけ、しょうゆ わふうだし	622
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						842
		やまぐち やまい あ 山口野菜のゆずぎち和え		キャベツ、だいこん、にんじん、はなっこりー		さとう		ゆずぎちかじゅう、しお、す しょうゆ	いも	
しる ちゅうがく ふぐのみそ汁 (中学)おからケーキ		とうふ、ふぐ、みそ、(中学)おからケーキ		はくさい、にんじん、ねぎ		さけ、だしこんぶ				

わかめ
麦

ごはん

や
さい

にち

た

野菜を1日350g食べましょう!

や
さい

む
き

しつ

しよく

もつ

せん

い

じやう

よう

きやう

きやう

げん

から

だ

ちやう

し

と

の

野菜は、「ビタミン」や「無機質」、「食物繊維」などの重要な供給源で、おもに体の調子を整えるはたらきがあります。

健康日本21(第二次)では、野菜や果物の摂取量が増加することで、循環器疾患や2型糖尿病の一次予防、消化器系のがんに予防的な効果があると考えられており、そのためには、1日あたり350g以上の野菜の摂取が望ましいとされています。しかし、平成27年度国民健康・栄養調査の結果によると、1日あたりの平均摂取量は294gで、目標値の350gまで、約60g不足しています。

給食にも、たくさんの野菜を使用しています。1口でも多く食べるように心がけ、

「野菜1日350g」を目指し

ましょう。

や
さい

にち

野菜を1日350g食べましょう!

め
ざ

材料の都合により、献立を変更することがあります。

食物アレルギーのある方に対応するため、原材料配合表等を記載した詳細献立表を各学校に配布しています。ご希望の方は各学校にお申し出ください。

がっこうきやうしよく
学校給食センター
ホームページ

がっこうきやうしよく
学校給食センター
Facebook

