

へいせい ねん ど
平成30年度



4月分 学校給食献立表



ひかりし りつ がっ こう きゅうしよく
光市立学校給食センター(TEL 0833-72-0050)

まいつき にち しよくいく ひ
毎月19日は『食育の日』です
しよくせいかつ かんが ひ
食生活について考える日にしましょう

ひかりし こ しよくいく
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 献	だて 立	めい 名	しよく へん 名 食 品				エネルギー
					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	ちよう み りよう 調 味 料	kcal 小学校 kcal 中学校 家庭でとりたい 食品
9 (月)		たけのこごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	たけのこ、にんじん	こめ、こんにゃく、さとう	しお、しょうゆ、さけ、みりん わふうだし	643
		豆腐バーグのみぞれがけ	とうふ		とりにく、とうふ	たまねぎ、だいこん	でんぷん、あぶら、さとう	しょうゆ、しお、みりん	773
		きのこのみそ汁	しる		とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、しめじ、まいたけ なめこ、えのきたけ、しろねぎ		しお、だしこんぶ、けずりおし	さかな 魚
		はっさく			はっさく				
10 (火)		黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		パン、くろざとう		722
		フィッシュアンドチップス			すけとうだら	パセリ	でんぷん、じゃがいも あぶら、こめこ	しお	969
		コールスロー			ハム	キャベツ、にんじん、とうもろこし	マヨネーズ(卵抜き)、さとう	す、しお、こしょう	くだもの 果物
		ミネストローネ			ぶたにく、だいず、おおふくまめ きんときまめ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、セロリー、トマト	じゃがいも、マカロニ、あぶら	トマトピューレー、チキンスープ コンソメ、しお、こしょう	
11 (水)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		603
		さわらの中華風味漬焼き	ちゅうか ふう み つげ や		さわら	しろねぎ	ごまあぶら	しょうゆ、す、オイスターソース	813
		小松菜の中華和え	こまつ な ちゅうか あ		ひじき、あぶらあげ	こまつな、もやし、にんじん	さとう、ごまあぶら、ごま	しょうゆ	にく 肉
		春雨スープ (中学)ハニーピーナッツ	はるさめ ちゅうがく		とうふ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほししいたけ とうもろこし	はるさめ、ごまあぶら、(中学) らっかせい、さとう、はちみつ、あぶら	しお、ちゅうかだし、しょうゆ さけ、こしょう	
12 (木)		ツナサンド(コッペパン、ツナサラダ)	ぎゅうにゅう		まぐろみずに	キャベツ、にんじん、とうもろこし	パン、マヨネーズ(卵抜き)	しお、こしょう	620
		牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				846
		かぼちゃコロッケ				かぼちゃ	さとう、パンこ、こむぎこ、あぶら	しお、しょうゆ	たまご 卵
		春キャベツのポトフ	はる		とりにく	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、アスパラガス たまねぎ	じゃがいも	チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう	
13 (金)		げん 減わかめごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう、わかめ		こめ、さとう	しお	658
		カレーうどん	ほん		ぶたにく、かまぼこ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが りんご	うどん、さとう、あぶら、こむぎこ	しお、ウスターソース、オイスターソース、ケチャップ ワイン、カレーこ、みりん、しょうゆ、わふうだし	824
		ウインナー(2本)	はる		とりにく		でんぷん、さとう	しお	いも
		キャベツのゆかり和え	あ			キャベツ、もやし、にんじん、しそ	さとう	しお、しょうゆ	
16 (月)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		716
		トンチキレモン			ぶたにく、とりにく	しょうが	でんぷん、こむぎこ、さとう、あぶら	しお、こしょう、しょうゆ、レモンがじゅう、さけ オイスターソース、ケチャップ、おのみぎソース、す	886
		きり ぼ 切干しだいこんのごま炒め	いた		しらすぼし	きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん	ごま、さとう	みりん、しょうゆ	にゅうせいひん 乳製品
		じゃがいものみそ汁	しる		とうふ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ	じゃがいも	だしりりこ、だしこんぶ	
17 (火)		アップルパン 牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	りんご	パン、さとう		621
		ペンネのトマト煮	に		ぶたにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、マッシュルーム	マカロニ、じゃがいも、あぶら、さとう	しお、デミグラスソース、ケチャップ トマトソース、コンソメ、しお、こしょう	838
		レモンサラダ				キャベツ、ブロッコリー、にんじん、とうもろこし	さとう	レモンがじゅう、しお、す、こしょう	かい 海そう
		アーモンドといりこのあまがらめ			かたくちいわし		アーモンド、あぶら、さとう、ごま	しょうゆ	

にゅう がく しん きゅう
ご入学・ご進級おめでとうございます。



はる ひ ざ なか しんねん ど はじ
春のあたたかな日差しの中、新年度が始まりました。これから始
まる新しい生活に不安と期待が入り混じっていることと思います。
学校給食センターでは、今年度もみなさんに喜んでいただける
給食をお届けできるよう、職員一同力を合わせてがんばります。



ざいりやう つ ころ こんだて へん ころ
材料の都合により、献立を変更することがあります。
しよくもつ かた たい いう
食物アレルギーのある方に対応するために、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。

がっこうきゅうしよく
学校給食センター
ホームページ



がっこうきゅうしよく
学校給食センター
Facebook



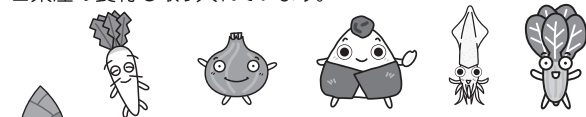
ふえいすぶつく
ホームページやFacebookで、
給食の写真を公開しています。
き がる
お気軽にアクセスしてみてください。



がっこうきゅうしよく こ けん ころ かんが あんぜんせい
学校給食センターでは、子どもたちの健康を考えて、安全性の
たか きやうしよくつく め ざ
高い給食作りを目指しています。

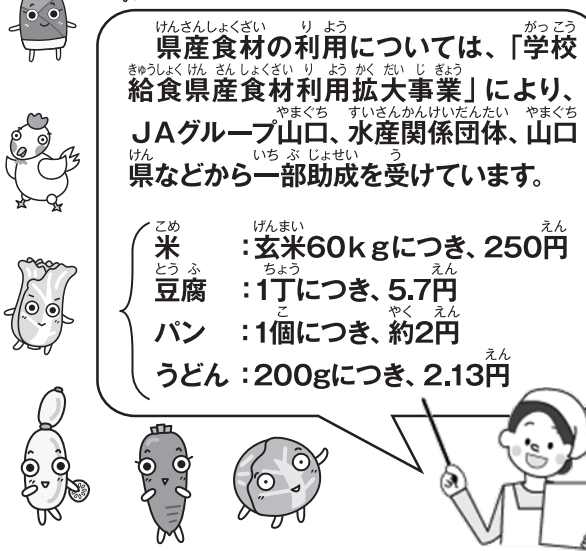
がっこうきゅうしよく こめ
学校給食では、米をはじめ、たまねぎ・はくさい・ほうれんそ
う・にんじん・さつまいも・梅干し・ひじきなどの光市産の食材
を積極的に取り入れています。

また、うどんや豆腐・卵・牛乳・はなっこりー・たけのこなど山
口県産の食材も取り入れています。



けんさんしよくざい り ちよう がっ こう
県産食材の利用については、「学校
給食県産食材利用拡大事業」により、
やまぐち すいさんかんけいだんたい やまぐち
JAグループ山口、水産関係団体、山口
県などから一部助成を受けています。

こめ けんまい
米 : 玄米60kgにつき、250円
とう ふ ちよう えん
豆腐 : 1丁につき、5.7円
パン こ やく えん
パン : 1個につき、約2円
うどん えん
うどん : 200gにつき、2.13円



日 (曜)	献立名			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
	こん 献	だて 立	めい 名	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	
18 (水)		鮭わかめ麦ごはん	牛乳	さけ、わかめ、ぎゅうにゅう		こめ、むぎ、さとう	685
		鶏と野菜の焼きつくね		とりにく	たまねぎ、にんじん、れんこん、ねぎ	さとう、パンこ、あぶら	811
		菜の花のごま和え		あぶらあげ	なのはな、もやし、キャベツ、にんじん	ごま、さとう	
		紅白お祝いすまし汁	お祝いゼリー	すりみボール、なると、とうふ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	しらたまもち、いちごゼリー	いも
		18日(水)は、「入学・進級お祝い献立」です。みなさんへのお祝いの気持ちを込めて、紅白もちやお祝いなるとの入った紅白お祝いすまし汁、お祝いゼリーがあります。					
19 (木)		小 Coppapann	夏みかんジャム	ぎゅうにゅう		パン、なつみかんジャム	687
		はなっこリーのペペロンチーノ		ベーコン	にんにく、はなっこリー、にんじん、たまねぎ エリンギ	スパゲッティ、オリーブあぶら	851
		オムレツ		たまご		さとう	
		ポパイサラダ			ほうれんそう、もやし、キャベツ、にんじん とうもろこし	ごま、ごまあぶら、さとう	まめ 豆
		19日(木)は、「地場産給食の日」です。光市産や山口県産の食材がたくさん使われています。地元でとれた食材に感謝していただきます。					
20 (金)		スタミナ丼(麦ごはん、スタミナ丼の具)	牛乳	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、もやし、にら、にんにく、しょうが	こめ、むぎ、ごま、ごまあぶら、さとう	618
		牛乳		ぎゅうにゅう			772
		餃子(小学1個、中学2個)		ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にら、にんにく、しょうが にんじん、しいたけ	さとう、こむぎこ	こぎかな 小魚
		もずくと卵のスープ	ベビーパン	もずく、とうふ、たまご	にんじん、たまねぎ、ねぎ、パインアップル	でんぷん、さとう	
23 (月)		麦ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	665
		たらのカレーあんかけ		すけとうだら	たまねぎ、にんじん、しめじ、えだまめ	でんぷん、あぶら、さとう	784
		もやしの塩昆布和え		しおこんぶ	もやし、はくさい、ブロッコリー、にんじん	ごまあぶら	
		豚じゃが		ぶたにく、ちくわ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	じゃがも、しらたき、あぶら、さとう	たまご 卵
24 (火)		パニーニ (Coppapann、パニーニの具、 スライスチーズ)	牛乳	ハム	キャベツ、きゅうり、トマト	パン、オリーブあぶら、さとう	721
		サーモンフライ		チーズ、ぎゅうにゅう			933
		コーンポタージュ		さけ		パンこ、こむぎこ、でんぷん、あぶら	
				ぎゅうにゅう、なまクリーム	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ	じゃがいも	しお、こしょう しお、コーンポタージュのもと コンソメ、こしょう
							かい 海そう
25 (水)		麦ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	669
		さばの照り焼き		さば		さとう	851
		骨太和え		しらすぼし、わかめ、こんぶ くわかめ、すきのり、ふのり	キャベツ、にんじん、こまつな	ごま、さとう	
		けんちょう		とりにく、とうふ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	こんにゃく、ごまあぶら、さとう	くだもの 果物
		「けんちょう」は、光市の「光の恵みいただきます事業」でも紹介されている山口県の郷土料理です。地元で受け継がれてきた食文化をこれからも伝えていきましょう。					
26 (木)		Coppapann	牛乳	ぎゅうにゅう		パン	644
		鶏肉のハーブ焼き		とりにく		さとう	853
		春野菜のクリームシチュー		ぎゅうにゅう、なまクリーム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー	じゃがいも、こむぎこ	
		フルーツ白玉			みかん、もも、パインアップル、いちご	さとう、しらたまもち	さかな 魚
27 (金)		高菜ごはん	牛乳	ベーコン、しらすぼし	たかなづけ	こめ、ごま、ごまあぶら	655
		牛乳		ぎゅうにゅう			794
		いか天ぷら		いか		こむぎこ、あぶら、でんぷん	
		たまねぎのみそ汁	清見オレンジ	とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ きよみオレンジ		しお だしりこ、だしこんぶ

●給食の献立について●

給食の献立は、主食・主菜・副菜がそろうように心がけています。
1食分のエネルギー量は、学校給食摂取基準に基づき、実態も考慮した上で、小学校650kcal、中学校850kcalを基準としています。給食費は、小学校246円、中学校288円です。
骨の成長に必要なカルシウムを摂取できるよう、毎日牛乳があります。
給食は、みなさんの心や体の成長を願って、栄養のバランスを考え、また、楽しい給食時間を過ごせるように献立を工夫しています。残さず何でも食べるように心がけましょう。

ほか
その他
くだもの
果物・デザート・ジャムなど

しゅさい
主菜
にく・きかなたまご・だいすせいひん
肉・魚・卵・大豆製品のおかず

しゅさい
副菜
おも・やさい・つか
主に野菜を使ったおかず

ぎゅうにゅう
牛乳

しるもの・にもの
汁物・煮物・めん類など

しゅしよく
主食
げつ・すい・きん
ごはん・・・月・水・金
パン・・・火・木
(※行事等の関係で変更になることがあります。)
給食センターでごはんを炊飯し、パンを生地から作っています。

●献立表の見方●

しよくひんめい
【食品名】
しよくひん ふく
食品に含まれるはたらきにより、赤・緑・黄
の3つのグループに分けて記載しています。

りよう
【エネルギー量】
じょうだん しよくがくせい げだん ちゅうがくせい
上段は小学生、下段に中学生の
エネルギー量を表示しています。

日 (曜)	こん 献 立 名	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	エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でとりたい 食品
9 (月)	たけのこごはん 牛乳 豆腐バーグのみぞれがけ きのこのみそ汁 はっさく	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう とりにく、とうふ とうふ、みそ	たけのこ、にんじん たまねぎ、だいこん たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、しいたけ なめこ、えのきたけ、しらねぎ	こめ、こんにゃく、さとう でんぷん、あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、みりん わふうだし しお、だいこんぶ、けずりおし	643 773 さかな 魚

こんだてめい
【献立名】
しゅしよく ぎゅうにゅう しゅさい ふくさい しるもの ほか くだ
主食・牛乳・主菜・副菜・汁物・その他(果
物など)の順で記載しています。
料理ごとに使用している材料が分かるよ
うに、1行に1つの料理を基本として記載し
ています。

かてい
【家庭でとりたい食品】
ひ きゅうしよく しよくざい
その日の給食の食材であまり使
われておらず、家庭で補っていただ
きたい食品を表示しています。
ご家庭での食事の参考にしてい
ただければと思います。