



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)		こん 献	だて 立	めい 名	食 品 名				エネルギー kcal 中学校 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	
3 (月)		ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう		こめ		636
		さわらの西京焼き			さわら、みそ				778
		ほうれんそうのごま酢和え				ほうれんそう、はなっこりー、にんじん、もやし	ごま、さとう	しょうゆ、す、しお	かい 海そう
		豚肉と生揚げの煮物			ぶたにく、なまあげ	だいこん、れんこん、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ しょうが	こんにやく、あぶら、さとう	わふうだし、さけ、みりん しお、しょうゆ	
		3日(月)は「山口・光の恵み食べちゃろ!給食」です。山口県産や光市産の食材がたくさん使われています。地元でとれた食材を、しっかり味わっていただきますしゅ。							
4 (火)		メンチカツバーガー(丸パン、カレーメンチカツ、 キャベツとにんじんのソース和え)			とりにく、とりレバー	たまねぎ キャベツ、にんじん	パン、パンこ、こむぎこ、こめこ でんぶん、あぶら	カレーこ ウスターソース、トンカツソース	606 797
		牛乳 コーヒーミルク			ぎゅうにゅう		コーヒーミルク		まめせいひん 豆製品
		ミネストローネ			ベーコン	たまねぎ、にんじん、セロリー、にんにく、トマト	じゃがいも、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	
5 (水)		むぎ 麦ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		666
		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、みずあめ	みりん、しょうゆ、しお こしょう	811
		チャプチェ			ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、にら、きくらげ、にんにく	はるさめ、ごまあぶら、さとう	しょうゆ、オイスターソース しお、こしょう	さかな 魚
		わかめスープ ミックスナッツ			とうふ、わかめ、ひよこめ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	ごまあぶら、ごま、アーモンド らっかせい、カシューナッツ、あぶら	ちゅうかだし、しお、さけ しょうゆ、こしょう	
6 (木)		しょう 小アップルパン 牛乳			ぎゅうにゅう	りんご	パン、さとう		721
		たらこスパゲッティ			ベーコン、たらこ	しめじ、たまねぎ、にんじん、こまつな	スパゲッティ、あぶら	しょうゆ、コンソメ、しお こしょう、ワイン	899
		たまご 卵とチーズのオープン焼き			たまご、チーズ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	じゃがいも、あぶら、さとう	しお、す	くだもの 果物
		かぶのツナサラダ			まぐろみずに	かぶ、にんじん、キャベツ、はなっこりー	マヨネーズ(卵抜き)	しょうゆ、しお、こしょう	
		「かぶのツナサラダ」は、光市の「光の恵みいただきます事業」でレシピ紹介されている料理です。ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね。							
7 (金)		だいこんめし ぎゅうにゅう 大根飯 牛乳			とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	だいこん、だいこんば	こめ、さとう	しょうゆ、みりん、さけ、しお わふうだし	638
		とりにく ごんさい 鶏肉と根菜のつくね			とりにく	たまねぎ、れんこん、ごぼう、しょうが	さといも、パンこ、でんぶん さとう、ごまあぶら	しょうゆ、しお、こしょう	775
		やさしい あ 野菜のアーモンド和え				キャベツ、さやいんげん、もやし、にんじん	アーモンド、さとう	しょうゆ、しお	にゅうせいひん 乳製品
		じる ちゅうかく ごさかな もずくのみそ汁 (中学)小魚			なまあげ、もずく、みそ、(中学)かたぐい	たまねぎ、にんじん、ねぎ	ちゅうかく (中学)さとう	だしこんぶ、だしいりこ、(中学)しお	
10 (月)		むぎ 麦ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		701
		いそべ あ ちくわの磯辺揚げ			ちくわ、あおのり		こむぎこ、でんぶん、あぶら		882
		はくさい 白菜の煮びたし			あぶらあげ	はくさい、もやし、にんじん		しょうゆ、さけ、わふうだし	りゅうせいひん 緑黄色野菜
		おでん みかん			とりにく、うずらたまご、ひらてん がんもどき、こんぶ	にんじん、だいこん、みかん	こんにやく、さといも、さとう	しょうゆ、さけ、しお、みりん だしこんぶ、けずりぶし	
11 (火)		ぎゅうにゅう コッペパン 牛乳			ぎゅうにゅう		パン		615
		かつおのオーロラソースがけ			かつお		でんぶん、あぶら たまごめ さとう、マヨネーズ(卵抜き)	ケチャップ、ウスターソース	821
		ささみのごまサラダ			とりにく	にんじん、もやし、キャベツ	ごま、ごまあぶら、さとう	しお、す、しょうゆ	たまご 卵
		ABCスープ			ベーコン	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ほうれんそう	じゃがいも、マカロニ	チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう	
12 (水)		むぎ かんこく ぎゅうにゅう 麦ごはん 韓国のり 牛乳			かんこくのり、ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		640
		タッカルビ			とりにく、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しょうが、にんにく	さつまいも、あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、みりん コチュジャン	775
		はるさめ ごもく 春雨五目スープ			とうふ、ベーコン	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	はるさめ、ごまあぶら	さけ、しょうゆ、ちゅうかだし しお、こしょう	ごさかな 小魚
		バナナ				バナナ			
13 (木)		ツナドッグ(コッペパン、ツナソテー)			まぐろみずに	たまねぎ、にんじん、とうもろこし	パン、あぶら、こむぎこ、さとう	カレーこ、コンソメ、ケチャップ ウスターソース	633
		ぎゅうにゅう 牛乳			ぎゅうにゅう				843
		はなやさい 花野菜のシチュー			とりにく、いんげんまめ、ぎゅうにゅう	ブロッコリー、カリフラワー、はなっこりー、たまねぎ、にんじん		ベシヤメルソース、チキンスープ コンソメ、しお、こしょう	いも
フルーツのアップルソース和え				みかん、もも、パインアップル、りんごゼリー、りんご	さとう				

“しっかり手洗い”で
冬を元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが流行しやすい季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手につくと口や鼻から体内に入ってしまう。寒い季節は水が冷たくなり、手洗いがおろそかになりがちです。元気に過ごすために、せっけんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。



こんな時は忘れずに!

外から帰った時 食事の前 トイレの後 動物を触った後

しっかり手を洗うには...

1 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。

2 手の甲、指の間、指先、爪の間、親指、手首をしっかりこすり洗います。

3 流水で十分に洗い流す。

4 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。

日 (曜)		こん 献	だて 立	めい 名	しく 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
					あか おもに体をつくる もとなる食品	みどり おもに体の調子を整える もとなる食品	き おもにエネルギーの もとなる食品	ちやう 味 料	
14 (金)		げん 減わかめごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	わかめ、ぎゅうにゅう		こめ、さとう	しお	645	
		かき揚げうどん(五目うどん、 かき揚げ)		とりにく、かまぼこ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ	うどん	しょうゆ、しお、さけ だしこんぶ、けずりぶし	823	
		じゃこと野菜のおかか和え		しらすほし、かつおぶし	キャベツ、もやし、にんじん	あぶら、こむぎこ	しお	まめ 豆	
						さとう	しょうゆ		
17 (月)		むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		695	
		白身魚の野菜あんかけ		すけとうだら	たまねぎ、ほししいたけ、さやいんげん、にんじん	でんぷん、あぶら、さとう	す、しょうゆ、みりん けずりぶし、だしこんぶ	816	
		高野豆腐の卵とじ		たまご、こうりどうふ、とりにく	にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ	さとう、あぶら	しょうゆ、みりん、わふうだし けずりぶし、だしこんぶ、しお	にゅうせいひん 乳製品	
		りんご			りんご				
18 (火)		コッペパン	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		593	
		ハンバーグのきのこソースがけ		とりにく、ぶたにく	たまねぎ、しめじ、エリンギ、さやいんげん	じゃがいも、あぶら、さとう	ワイン、ケチャップ、デミグラスソース ウスターソース、しお	788	
		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、こしょう、しお	かい 海そう	
		冬野菜のスープ		ベーコン	はくさい、だいこん、こまつな、にんじん、ねぎ、ほししいたけ		しょうゆ、チキンスープ、ワイン コンソメ、しお、こしょう		
19 (水)		チキンカレーライス(ごはん、チキンカレー)		とりにく	にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、りんご	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう マーガリン、こむぎこ	ケチャップ、ウスターソース、ワイン しょうゆ、カレー、コンソメ、しお、こしょう	674	
		牛乳		ぎゅうにゅう				844	
		ウインナー		ぶたにく	たまねぎ、にんにく	みずあめ、さとう	しお、こしょう、セージ、ナツメグ	まめせいひん 豆製品	
		はなっこりーののりごまサラダ		のり	はなっこりー、キャベツ、もやし、ほうれんそう	ごま、さとう	しょうゆ		
		19日(水)は「山口・光の恵み食べちゃん給食」です。はなっこりーは、山口県で生まれたオリジナル野菜です。風邪の予防に効果がある、「ビタミンC」がたくさん含まれています。							
20 (木)		クランベリーパインパン	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	クランベリー、パインアップル	パン、さとう、あぶら		727	
		フライドチキン		とりにく	しょうが、にんにく、パプリカ	でんぷん、パンこ、あぶら	しお、とうがらし	949	
		ブロッコリーのチーズサラダ		チーズ	キャベツ、ブロッコリー、にんじん	あぶら、さとう	す、しお、しょうゆ、こしょう	さかな 魚	
		コンソメスープ クリスマスデザート		ベーコン	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな	じゃがいも、クリスマスデザート	しょうゆ、チキンスープ、ワイン コンソメ、しお、こしょう		
21 (金)		むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		655	
		さばのゆずみそ煮		さば、みそ	ゆず	さとう、こめこ	みりん、しお	801	
		かぼちゃのそぼろ煮		とりにく	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ	あぶら、さとう、でんぷん	しょうゆ、しお、さけ わふうだし	たまご 卵	
		里芋のみそ汁		とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	さといも	だしりこ、だしこんぶ		
22日(土)の「冬至」にちなんで献立です。「冬至」は、昼の長さが1年で最も短くなる日で、かぼちゃや小豆粥を食べたり、ゆず湯に入って健康を願います。									

ふゆ やす

いよいよ冬休み!

ふゆやす

冬休みは、クリスマスやお正月などの行事があり、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心がけましょう。また、寒いと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

はやね はやお

1 早寝・早起き・朝ごはん

ふゆ やす

2 野菜をしっかりと食べる

ふゆ やす

3 食べ過ぎに気をつける

ふゆ やす

4 適度に体を動かす

ふゆ やす

冬休みの食生活4か条

ふゆ やす

冬が旬!

ふゆ やす

体重もチェック!

か もく

20日(木)

クリスマスデザート

いちごゼリー

ショコラケーキ

オムレットケーキ

みなさんはどのデザートを選びましたか?

＜アレルゲン＞なし

＜アレルゲン＞大豆

＜アレルゲン＞たまご、牛乳、小麦、大豆

ねん まつ ねん し

年末年始の行事と食べ物

冬至 12/22

ゆず湯もね

かぼちゃ料理

あずきがゆ

おお

大みそか 12/31

サケ、ブリなど

年取り魚

年越しそば

しょう がつ

正月 1/1~

お雑煮

おせち料理

なな くさ

七草 1/7

せり・なすな・ごきょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ

七草がゆ

かがみ びら

鏡開き 1/11

おしるこ など

ざいりょう つ ころ

材料の都合により、献立を変更することがあります。

しょうもつ

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。

き ほう

ご希望の方は各学校にお申し出ください。

がっこうきょうしき

学校給食センター

ホームページ

がっこうきょうしき

学校給食センター

Facebook