



しょくいく

食育だより



令和2年4月

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

がっこうきゅうしょく

い

きょうざい

学校給食の役割・・・学校給食は、「生きた教材」です。

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。学校給食は、栄養バランスのよい食事を提供するだけではなく、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。

給食の紹介

くだもの
果物・デザート

ふくさい
副菜

ぎゅうにゅう
牛乳

エネルギー量（光市）
しょうがくせい きろカロリー
・小学生 650kcal
ちゅうがくせい きろカロリー
・中学生 850kcal

しゅしょく
主食

しゅさい
主菜

しゅしょく りょう
主食やおかずの量は、
しょうがくせい ちゅうがくせい
小学生、中学生、それぞれの
せいちょう あ ちようせい
成長に合わせて調整しています。

にもの しるもの
煮物・汁物など

ごはんについて

ひかりしん こめ しょう きゅうしょく すいはん
光市産の米を使用し、給食センターで炊飯します。
きゅうしょく こめ たい むぎ ばーせんとい むぎ
給食のごはんは、米に対して麦を10%入れた麦ごはんが基本です。米に不足しているビタミンB1、B2を含んだ強化米を混ぜて、栄養価を高めています。
すいはんご むぎ りょう い か とお しょうがっこう
炊飯後の麦ごはんの量は以下の通りです。小学校4段階、中学校1段階の計5段階で調整しています。

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



うどんなど、麺類との組み合わせの時は、炭水化物の量が
ふ 増えるため、米の量を減らし、献立表には「減ごはん」と
きさい 記載しています。

パンについて

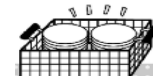
こむぎこ やまぐちけんさん こめこ やまぐちけんさん しょう きゅうしょく
小麦粉（山口県産）と米粉（山口県産）を使用して、給食
センターで生地からパンを作ります。生地に脱脂粉乳を含んで
きし つく きし だっしふんにゅう ふく
いるので、カルシウムなどの栄養価が高いパンです。
しょうがくせい だんかい ちゅうがくせい だんかい けい
パンのサイズは、小学生3段階、中学生1段階の計4
だんかい や じゅうりょう い か とお
段階あります。焼きあがりの重量は以下の通りです。

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



きほん
基本のコッペパンだけでなく、黒糖パン、レーズンパン、
アップルパンなどの混ぜ込みパンや、切り込みを入れた丸い
けいしき いろいろ しゅるい
ハンバーガー形式のパンなど、色々な種類のパンがありま
す。ごはんと同様に、炭水化物の量が多い時には、焼く生地を
へ 減らし、献立表には「小コッペパン」と記載しています。

食器や器具を大切に扱いましょう



給食で使用する食器（はしやお皿、トングなど）は、みんなが使う大切なものです。乱暴に扱うと、ヒビが入ったり、
か 欠けたり、曲がったりして、けがをすることがあります。次に使う人のことを考えて使いましょう。また、片付ける時は、作っ
てくれた人や食べ物に感謝して、食器に食べ物が残らないようにし、きちんと重ねてかごに戻すようにしましょう。

ご家庭でも、食器などの「もの」を大切に作る心を育ててほしいと思います。

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！



【地場産給食】



かんしゃ こころ はぐく
感謝の心を育む

ひかりしさん やまぐちけんさん
光市産・山口県産の
食材をたくさん使用
した給食です。



ねん に2回、12月と3月に実施予定で
す。アレルギーのある児童・生徒が選
択できるよう、アレルギー27品目を含
まないデザートも1つは取り入れていま
す。

【選択デザート】



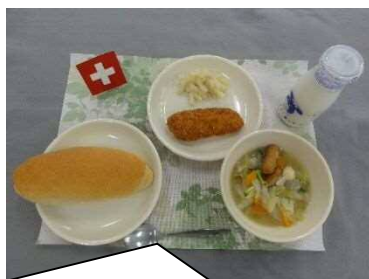
しょくじ よろこ たの
食事の喜びや楽しさ

【郷土料理】



やまぐちけん きょうどりょうり
山口県の郷土料理
「けんちょう」です。

【世界の料理】



じもと むかし た
地元で昔から食べられている料理や、外国の料理を知ること
で、食文化に関心を持つきっかけにしたいと思います。

【食物アレルギー対応】



たまご にゅう しよきよしよく
卵と乳の除去食を
提供するため、専用のア
レルギー室で調理をします。

でんとうき しょくぶんか けいしょう がいこく しょくぶんか りかい
伝統的な食文化の継承と外国の食文化への理解



ご家庭でつくってみませんか？

人気の給食レシピ

ほうれんそうののりごま和え

～令和2年2月7日の献立より～

【材料(4人分)】

・ほうれんそう	40g	☆	・砂糖	大さじ1/2
・キャベツ	80g		・しょうゆ	大さじ1/2
・にんじん	40g		・もみのり	1.6g
・もやし	40g		・ごま	大さじ1



【作り方】

- ① ほうれんそう、キャベツは1cm巾のざく切り、
にんじんは千切りにする。
- ② にんじん、もやし、キャベツ、ほうれんそうをゆでて冷まし、
水気をしぼる。
- ③ ②を☆で調味する。
- ④ ③にもみのりとごまを加え、全体に混ぜ合わせる。

ぶんりょう きゅうしょく しょうがく ねんせいりょう きじゅん
※分量は給食の小学3・4年生量を基準としています。

ごまとのりの香りがよい和
え物です。
旬の野菜を使うなど、いろ
んな野菜で作ってみてくだ
さいね。