

平成25年 1月分 こんだて予定表

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
光市立光学校給食センター

日 (曜)	こんだて 献立	赤 おもに体をつくるものになる食品	緑 おもに体の調子を整えるものになる食品	黄 おもにエネルギーの調子を整えるものになる食品	家庭で とりたい食品	エネルギー kcal 小学校 中学校
8 (火)	小レーズンパン かぶとベーコンのクリームスパゲティ チーズ はなっこリーのソテー ミルメーク	さやうにゅう、ベーコン チーズ まぐろ	レーズン かぶ、たまねぎ、にんじん、コーン キャベツ、はなっこリー、たまねぎ にんじん	パン(県産小麦、米) スパゲティ、あぶら あぶら ミルメーク	チキンスープ、コンソメ、しお ポタージュ、おこし、しお コンソメ しお、おこし	693 863
9 (水)	むぎ ごはん ぶりの照り焼き 小松菜の煮びたし そうに 雑煮 みかん	あぶらあげ かまぼこ、あぶらあげ	だいたい、はくさい、にんじん ねぎ、ほししいたけ、みかん	こめ、むぎ しお、おこし	かいそう 種実(ごま、アーモンドなど)	644 758
10 (木)	まる 丸パン(よこわり) おさかなカツ ゆでキャベツ ケチャップソース ふゆやさい 冬野菜のスープ アーモンド	たら、さんま、あじ ベーコン、わかめ	たまねぎ、にんじん たまねぎ、ごぼう、にんじん キャベツ はくさい、だいこん、にんじん チンゲンサイ	パン(県産小麦、米) パン、こむぎ、あぶら はなっこ、しお アーモンド	きのこ いも	679 848
11 (金)	むぎ ごはん 豚肉とじゃがいものみそ煮 しらたきとキャベツの炒めもの みかん ひじきのり佃煮	ぶたにく、しろみそ しらすし ひじき、のり	たまねぎ、にんじん さやいんげん、ほししいたけ キャベツ、にんじん みかん	こめ、むぎ、じゃがいも さとう、あぶら ごま、あぶら	にゅうせいひん たまご	610 734
15 (火)	コッペパン 鮭のバター風味焼き くるみソテー ぐ 具だくさんカレースープ チョコ大豆	さけ ベーコン	パセリ ほうれんそう、にんじん、コーン キャベツ、たまねぎ、にんじん セロリー、にんにく	パン(県産小麦、米) くろみ、あぶら じゃがいも、マカロニ あぶら、チョコ、だいず	コンソメ しお、おこし しょうゆ、コンソメ しお、カレー	701 919
16 (水)	むぎ ごはん マーボー大根 はなっこリー 春雨のソテー みかん ミックスナッツ	どうふ、ぶたにく あかみそ ポークハム ガルバンゾー	たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ ほししいたけ、しょうが、にんにく キャベツ、さやいんげん ほししいたけ、みかん	こめ、むぎ でんぶ、ごま、あぶら はなっこ、ごま、あぶら ピーナツ、アーモンド、おきな粉	しょうゆ、トウバンジャン ちゅうかスープ オイスターソース、しお しょうゆ、おこし	684 818
17 (木)	バターパン ハンバーグ ゆで野菜 青じそドレッシング ポトフ	ハンバーグ (とり、ぶたにく) ぶたにく	プロコリー、キャベツ、にんじん	パン(県産小麦、米) バター じゃがいも	あおじそドレッシング チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、おこし	685 878
18 (金)	ごき 五目 ごはん わかさぎのフリッター(小学2・3・4・5・6・7・8・9・10・11・12・13・14・15・16・17・18・19・20・21・22・23・24・25・26・27・28・29・30・31) もずくのみそ汁	とり、あぶらあげ わかさぎ、あおのり、ちくわ どうふ(県産大豆)、みそ もずく、あぶらあげ	ごぼう、たけのこ、にんじん ほししいたけ、キャベツ、チンゲンサイ はくさい、にんじん、ねぎ	こめ、こむぎ、でんぶ ごま、ごま、あぶら、さとう さといも	だいたい、おこし	634 791
21 (月)	ごき 五目 ごはん さばの照り焼き けんちょう さんしよく 三色炒め ぼんかん	さば、あぶらあげ どうふ(県産大豆) しらすし	だいこん、にんじん、ねぎ ほうれんそう、にんじん、たくあん ぼんかん	こめ さといも、あぶら、さとう あぶら	しょうゆ、さけ みりん、わふうだし	699 813
22 (火)	ミルクパン ミートボールのケチャップ煮 キャベツともやしのソテー 山口みかんのヨーグルト和え	かとうれん、にゅう、だいず ミートボール(とり、く) ヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、にんじん キャベツ、もやし みかん	パン(県産小麦、米) じゃがいも、さとう、あぶら アーモンド、あぶら	トマトピューレ、ウスターソース ケチャップ、コンソメ、おこし コンソメ しお、おこし	662 884
23 (水)	げん 減 ごはん 親子うどん 鯨の竜田揚げ はくさい、たかな、に 白菜と高菜の煮びたし 味付けのり	たまご、とり、く かまぼこ、ぐら あぶらあげ、しらすし のり	たまねぎ、にんじん、ねぎ はくさい、たかな、にんじん	こめ、うどん(県産小麦) でんぶ、さとう、あぶら さとう、あぶら	しょうゆ、けり、けり だし、おこし、しお さけ、しょうゆ みりん、わふうだし	646 781
24 (木)	まる 丸パン(よこわり) チキン照り焼きパティ ゆでキャベツ はなっこリー、クリームシチュー	チキン、とり、く (とり、く) さやうにゅう、ぶたにく	キャベツ	パン(県産小麦、米)	チキンスープ、コンソメ しお、おこし	639 849
25 (金)	ごき 五目 ごはん 厚焼卵 ひじきの炒め煮 ふぐのみそ汁 みかん	たまご ひじき、とり、く、だいず どうふ(県産大豆)、あぶ みそ、あぶらあげ、わかめ きゅうに	たまねぎ、にんじん グリンピース、にんにく、しょうが にんじん、キャベツ、たまねぎ ほうれんそう、みかん	こめ ごま、さとう、あぶら	しょうゆ、さけ わふうだし さけ、わふうだし	684 799
28 (月)	むぎ ごはん カレーライス ほうれんそうのツナソテー みかん	きゅうに	たまねぎ、にんじん グリンピース、にんにく、しょうが にんじん、キャベツ、たまねぎ ほうれんそう、みかん	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら あぶら	カレー、ウスターソース、コンソメ しお、おこし	642 780
29 (火)	アップルパン かきフライ ゆで野菜 ウスターソース やさい 野菜といんげん豆のスープ	かき、いんげん、め ウイナー(とり、く)	りんご キャベツ、にんじん はくさい、かぶ、にんじん セロリー	パン(県産小麦、米) こむぎ、パン、こ、あぶら	ウスターソース コンソメ、しょうゆ しお、おこし	689 876
30 (水)	むぎ ごはん いわしの生煮え うま煮 キャベツのじゃこ炒め	しょうが、に いわし とりにく、ひらてん、なまあげ しらすし	にんじん、さやいんげん キャベツ、にんじん	こめ、むぎ、じゃがいも さとう、あぶら ごま、あぶら	しょうゆ、みりん さけ コンソメ しお、おこし	676 813
31 (木)	コッペパン ようふうい 豆腐 洋風炒り豆腐 チンゲンサイのベーコン炒め いちごジャム	どうふ、ぶたにく たまご ベーコン	たまねぎ、にんじん、コーン グリンピース キャベツ、チンゲンサイ	パン(県産小麦、米) あぶら、さとう カシューナッツ、あぶら いちごジャム	しょうゆ、コンソメ しお、カレー コンソメ しお、おこし	663 889

地場産給食週間

光市産山口産の地場産物多く取り入れています。

1月24日から30日は全国学校給食週間です

学校給食の歴史

明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、貧しい子どもたちに「おにぎり」「塩」「漬物」が無料で出されました。これが、日本の給食の始まりだといわれています。給食は日本各地に広がりましたが、戦争中に食べ物の不足が原因で一時中断されることになりました。日本の子どもたちを見た世界中の人々から粉ミルクや缶詰などがたくさん送られてきて、学校給食が再開されることになったのです。これを記念するのが「全国学校給食週間」です。

いつも何気なく食べている給食ですが、いろいろな人の働きによって作られていることを忘れず、感謝していただきます。



世界の給食クイズ どこの国の給食かな？



①フライドチキンが人気の給食です。



②キムチやチゲなど野菜をたくさん使った給食です。



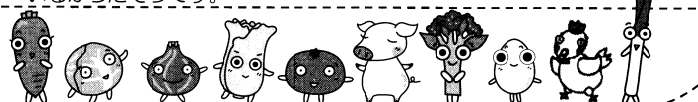
③豆を使った料理が特徴的な給食です。

材料の都合により、献立を変更することがあります。加工食品については主な材料を表示しています。光市のホームページに、給食センターの概要や献立表が掲載されています。ご覧ください。アクセス方法は「光市ホームページ http://www.city.hikari.lg.jp」→「組織から探す」→「学校給食センター」

1月21日から25日は、地場産給食週間です。

山口県産や光市産の食材をたくさん取り入れています。

- 21日(月) 山口県の郷土料理である「けんちょう」を取り入れています。けんちょうに使われている豆腐は、大豆を作る人、加工する人、食べる人に幸福をもたらすことを願って「サチユタカ」と名付けられた大豆で作った豆腐です。
- 22日(火) デザートには、山口県産みかんを使ったヨーグルト和えをつけています。山口県産のみかんの約80%は、周防大島町で作られています。光市の室積や浅江でも、暖かい気候を活かして、みかんが栽培されています。
- 23日(水) 下関市で水揚げされた鰯を使って、竜田揚げを作ります。現在は、商業捕鯨が禁止されているので、出回っているのは、調査捕鯨のみです。昔は、貴重なたんぱく源として、学校給食に鰯料理が出されていたそうです。
- 24日(木) 山口県のオリジナル野菜「はなっこリー」を使って、クリームシチューを作ります。はなっこリーは、プロコリーと中国野菜のサイシンを交配して作られた野菜です。
- 25日(金) 山口県産の白さはふぐでみそ汁を作ります。山口県では、昔からふぐのことを「ふく」ともいいます。これは、「福がきますように」という縁起をかついているからだそうです。



11/25/2013 国産 4/1/2014 【25日のとろろ】