

平成25年



2月分こんだて予定表



毎月19日は「食育の日」です
家族そろって楽しく食卓を囲みましょう

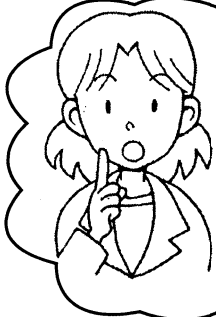
光市子どもの食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～「光の恵み」いただきます～

光市立光学校給食センター

日 (曜)	こんだて 献立	材 料 名				か じょう 家庭で とりた食品	エネルギー
		おもに体をつくるものになる 食品	おもに体の調子を整える ものになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	ちゅうみりょう 調味料		小学校 kcal 中学校
1 (金)	 ごはん せつぶんこんだてくし 節分献立 鯉のケチャップがらめ キャベツのしらすごま炒め みそけんちん汁 節分豆	 牛乳 くじらにく しらすほし とうふ、あぶらあげ みそ、だいず	 牛乳 キャベツ だいこん、にんじん、ねぎ	 牛乳 こめ、むぎ、でんぶん あぶら、さとう、ごま さいとも、あぶら	 牛乳 ケチャップ、ウスターソース しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう だし、いりこ、だしこんぶ	たまご くだもの	673 822
4 (月)	 ごはん むぎ しおや いとこんぶ にもの さばの塩焼き 糸昆布の煮物 さつま汁 みかん	 牛乳 さば、こんぶ ひらてん、あぶらあげ とりこ、みそ ねぎ、みかん	 牛乳 にんじん、さやいんげん だいこん、にんじん、こほう ねぎ、みかん	 牛乳 こめ、むぎ、ごま ごまあぶら、さとう さつまいも	 牛乳 しお、しょうゆ、さけ わふうだし だし、いりこ	やさい きのこ	713 865
5 (火)	 ごはん 小キャロットパン スープスパゲッティ あらびきウインナー ゆで野菜 青じそドレッシング ミルメークキャラメル	 牛乳 ぎゅうにゅう、さけ、ベーコン ウインナー(ぶたにく)	 牛乳 たまねぎ、しめじ、にんじん パセリ キャベツ、ブロッコリー にんじん	 牛乳 パン(県産小麦、米) スパゲッティ ミルメーク	 牛乳 ポタージュのもと しお、こしょう ドレッシング	まめせいひん かいそう	636 824
6 (水)	 ごはん むぎ おやこどんぶり 親子丼 きりぼしだいこん こまつな いた 切干大根と小松菜のごま炒め アーモンド	 牛乳 たまご、とりこ ちくわ まぐろ	 牛乳 たまねぎ、にんじん、ねぎ こまつな、きりぼしだいこん	 牛乳 こめ、むぎ さとう、でんぶん ごま、さとう、あぶら アーモンド	 牛乳 だしこんぶ、しょうゆ、みりん さけ、わふうだし、しお しょうゆ	にゅうせいひん くだもの	737 892
7 (木)	 ごはん セサミン ポークビーンズ フルーツヨーグルト	 牛乳 だいず、ぶたにく ヨーグルト	 牛乳 たまねぎ、にんじん グリンピース みかん、パインアップル、もも	 牛乳 パン(県産小麦、米)、ごま、パセリ じゃがいも、あぶら、さとう	 牛乳 ケチャップ、トマトソース コンソメ、しお、こしょう	ぎょかいりい かいそう	705 958
8 (金)	 ごはん むぎ おでん いた 炒めなます 煮豆	 牛乳 うずらたまご、ひらてん とりこ、かんもとき、こんぶ きんとときめ	 牛乳 だいこん れんこん、にんじん	 牛乳 こめ、むぎ さいとも、さとう さとう、ごま、あぶら	 牛乳 しょうゆ、さけ、しお す、しょうゆ、しお とうからし	にゅうせいひん きのこ	651 801
12 (火)	 ごはん くくとう 黒糖パン ほうれんそうオムレツ ブロッコリーの塩ゆで キャベツのクリーム煮	 牛乳 たまご ぎゅうにゅう、とりこ いんげん、ごま	 牛乳 ほうれんそう ブロッコリー キャベツ、たまねぎ、にんじん しめじ	 牛乳 パン(県産小麦、米) くるごとう じゃがいも、あぶら しお、こしょう	 牛乳 ポタージュのもと しお、こしょう	ぎょかいりい くだもの	652 874
13 (水)	 ごはん むぎ かんこにく 韓国肉じゃが チンゲンサイとナッツの炒め物 韓国のり	 牛乳 とりこ まぐろ のり	 牛乳 たまねぎ、にんじん、ねぎ にんにく たまねぎ、チンゲンサイ ごま、あぶら	 牛乳 こめ、むぎ、じゃがいも さとう、ごまあぶら カシューナッツ、あぶら ごま、あぶら	 牛乳 しょうゆ、さけ コチュジャン コンソメ、しお、こしょう	まめせいひん きのこ	629 771
14 (木)	 ごはん まる 丸パン(よこわり) サーモンフライ ゆでキャベツ タルタルソース(卵抜き) はくさい 白菜のスープ ミックスナッツ	 牛乳 さけ ベーコン ガルバンゾー	 牛乳 キャベツ はくさい、たまねぎ、にんじん ねぎ	 牛乳 パン(県産小麦、米)、はくさい あぶら、タルタルソース(卵抜き) はるさめ、ピーナッツ アーモンド、カシューナッツ	 牛乳 しょうゆ、ちゅうかスープ さけ、しお、こしょう	いも かいそう	754 922
15 (金)	 ごはん むぎ すきやき いわしの生煮え みかん	 牛乳 やきとうふ、ぎゅうにく いわし	 牛乳 はくさい、たまねぎ、もやし にんじん、ねぎ しょうが さとう みかん	 牛乳 こめ、むぎ やきふ、さとう さとう みりん、しょうゆ	 牛乳 しょうゆ、さけ みりん、しょうゆ	種実(ごま、アーモンドなど) きのこ	677 820
18 (月)	 ごはん むぎ じばさんきゅうしやく ひ 地産産給食の日 親子煮 キャベツとひじきのじゃこ炒め 梅干し	 牛乳 たまご、とりこ しらすばし、ひじき	 牛乳 たまねぎ、にんじん グリンピース キャベツ、にんじん うめぼし	 牛乳 こめ、むぎ じゃがいも、さとう、あぶら アーモンド、あぶら	 牛乳 しょうゆ、さけ わふうだし さけ、しお	まめせいひん くだもの	639 786
19 (火)	 ごはん コッペパン しやもフライ(小学1科、中学2科)ブロッコリーとキャベツの塩ゆで もずくスープ チョコ大豆	 牛乳 しやも とうふ(県産大豆) もずく、とりこ	 牛乳 ブロッコリー、キャベツ たまねぎ、にんじん、ねぎ	 牛乳 パン(県産小麦、米)、はくさい こもぎ、でんぶん、あぶら チョコ、だいず	 牛乳 しお、こしょう しょうゆ、ちゅうかスープ さけ、しお	たまご いも	613 881
20 (水)	 ごはん むぎ おおふくめ 大福豆のカレー ゆで野菜 フレンチドレッシング キウイフルーツ	 牛乳 ぶたにく、おおふくめ	 牛乳 たまねぎ、にんじん、にんにく キャベツ、ブロッコリー、にんじん キウイフルーツ	 牛乳 こめ、むぎ じゃがいも、あぶら ドレッシング	 牛乳 カレーウ、ケチャップ、ワイン ウスターソース、しょうゆ	ぎょかいりい かいそう	666 801
21 (木)	 ごはん コッペパン(たてわり) チキンスティック キャベツのソテー ケチャップソース はくさい 白菜シチュー ぼんかん	 牛乳 チキンスティック ぎゅうにゅう、とりこ	 牛乳 キャベツ はくさい、たまねぎ、にんじん しめじ、グリンピース、ぼんかん	 牛乳 パン(県産小麦、米) あぶら じゃがいも、あぶら	 牛乳 ケチャップソース コンソメ、しお、こしょう クリームシチューのもと こしょう	まめせいひん 種実(ごま、アーモンドなど)	675 886
22 (金)	 ごはん むぎ てや さわらの照り焼き ほうれんそうのおかか炒め かきたま汁	 牛乳 ひじき、とりこ、あぶらあげ さわら、かつお、し たまご、とうふ(県産大豆) とりこ、わかめ	 牛乳 にんじん キャベツ、ほうれんそう たまねぎ、にんじん、ねぎ	 牛乳 こめ ごま、あぶら、さとう でんぶ	 牛乳 しょうゆ けずりぶし、だしこんぶ しょうゆ、しお	にゅうせいひん くだもの	614 725
25 (月)	 ごはん むぎ とうふ ちゅうかに 豆腐の中華煮 ポークシューマイ(1人2コ) ゆで野菜 酢じょうゆ	 牛乳 ぶたにく	 牛乳 はくさい、たまねぎ、にんじん ねぎ、しいたけ、しょうが たまねぎ、ねぎ、しょうが キャベツ、だいこん、にんじん	 牛乳 こめ、むぎ あぶら、さとう、でんぶん こもぎ、でんぶ	 牛乳 しょうゆ、さけ ちゅうかスープ すじょうゆ	たまご かいそう	647 824
26 (火)	 ごはん アップルパン ミートボールのブラウンソース煮 はなごりーとツナのソテー キウイフルーツ	 牛乳 ぶたにく、とりこ だいず まぐろ	 牛乳 りんご たまねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、はなごりー、たまねぎ キウイフルーツ	 牛乳 パン(県産小麦、米)、はくさい じゃがいも、あぶら、さとう あぶら	 牛乳 デグラスソース、トマトソース、ケチャップ ウスターソース、ワイン、こしょう コンソメ、しお、こしょう	にゅうせいひん 種実(ごま、アーモンドなど)	697 931
27 (水)	 ごはん むぎ いそか いわしの磯香フライ チンゲンサイのごま煮 き ぼ だいこん にももの じゃがいもと切り干し大根の煮物	 牛乳 いわし、あおのり ちくわ とりこ、ひらてん	 牛乳 キャベツ、チンゲンサイ きりぼしだいこん、にんじん さやいんげん	 牛乳 こめ、むぎ、こもぎ、パンこ ごま、あぶら じゃがいも さとう、あぶら	 牛乳 コンソメ、しお しょうゆ、さけ、みりん わふうだし	まめせいひん くだもの	687 817
28 (木)	 ごはん コッペパン ブロッコリーとうずら卵のクリーム煮 ほうれんそうのソテー ぼんかん いちごジャム	 牛乳 ぎゅうにゅう、うずらたまご にんにく ベーコン	 牛乳 たまねぎ、ブロッコリー、しめじ にんじん ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ にんじん、ぼんかん	 牛乳 パン(県産小麦、米) じゃがいも あぶら いちごジャム	 牛乳 クリームポタージュのもと しお、こしょう コンソメ、しお、こしょう	ぎょかいりい 種実(ごま、アーモンドなど)	677 886

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」



生活習慣病って何?

運動不足や夜型生活、食べすぎや、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、生活習慣病といわれるようになりました。

地産地消(地域で生産されたものを、その地域で消費することです。)

光市産梅干し

2月18日の梅干しは、冠山総合公園梅の里(冠梅園)で採れた梅を使って、光市生活改善実行グループ連絡協議会のみなさんが作ってくださったものです。光市産の梅干しを味わっていただきましょう。

生活習慣病予防は今からはじめよう!

- ① 食べすぎない
- ② 朝ごはんを毎日しっかり食べる
- ③ 栄養バランスのよい食事をする
- ④ 糖分、脂質、塩分をとりすぎない
- ⑤ 野菜や果物をしっかり食べる
- ⑥ 食物繊維の多い食品を食べる
- ⑦ よくかんで、早食いをしない
- ⑧ 外遊びや運動をほとんど毎日行う



生活習慣病