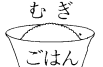
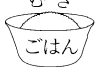
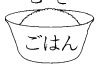
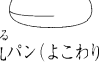
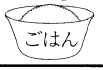
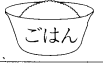
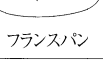
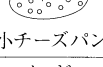
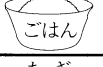
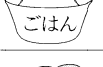
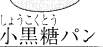




光市子どもの食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～「光の恵み」いただきます～

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

日 (曜)	こ ん だ て 献 立	材 料 名				家 庭 で と り た い 食 品	エ ネ ル ギ ー
		お も に 体 を つ く る も と に な る 食 品	お も に 体 の 調 子 を 整 え る も と に な る 食 品	お も に エ ネ ル ギ ー の も と に な る 食 品	小 学 校 kcal 中 学 校 kcal		
1 (金)	 ちらし ずし ひな祭り献立 さばのみそ煮 菜の花の卵とじ すまし汁 きざみ焼きのり ひなあられ	 あぶらあげ、さば、みそ ポークハム、たまご とりく、あぶらあげ とうふ(県産大豆)、わかめ、のり	 にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう ほししいたけ、なのはな、たまねぎ たまねぎ、にんじん、えのきたけ ねぎ	 こめ、でんぶ あぶら ひなあられ	 しょうゆ、コンソメ しお、こしょう しょうゆ、けずりふし だしこんぶ、しお	728 847	
4 (月)	 小クロワッサン 卒業お祝い献立 豚ヒレカツ ゆで野菜 トンカツソース 野菜スープ お祝いケーキ(選択)	 ぶたにく ベーコン たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ セロリ、もやし、パセリ	 キャベツ、ブロッコリー、コーン たまねぎ、にんじん、はくさい、たけのこ もやし、ねぎ、ほししいたけ、しょうが キャベツ、チンゲンサイ コーン、にんじん、りんご	 パン(県産小麦・米)、マーガリン こもぎこ、パンこ、あぶら じゃがいも ケーキ チキンスープ、しょうゆ コンソメ、しお、こしょう	 トンカツソース きんきんスープ、しょうゆ コンソメ、しお、こしょう	708 915	
5 (火)	 むぎ ごはん ちゅうかどんぶり 中華丼 やさい まめ いた もの 野菜と豆の炒め物 りんご	 ぶたにく、いか、ちくわ うずらたまご ベーコン、あおだいず だいず、きんとさめめ	 たまねぎ、にんじん、はくさい、たけのこ もやし、ねぎ、ほししいたけ、しょうが キャベツ、チンゲンサイ コーン、にんじん、りんご	 こめ、むぎ、ごまあぶら でんぶ、さとう オリーブあぶら	 しょうゆ、さけ ちゅうかスープ コンソメ しお、こしょう	612 739	
6 (水)	 小メロンパン さわらのハーブ衣焼き ほうれんそうとコーンのソテー かぼちゃのポタージュ	 たまご、さわら ベーコン、きゅうにゅう	 パセリ、パセリ ほうれんそう、キャベツ、コーン たまねぎ、にんじん、かぼちゃ パセリ	 パン(県産小麦・米)、マーガリン あぶら、でんぶ、パンこ チキンスープ、こしょう ポタージュのもと	 コンソメ しお、こしょう チキンスープ、こしょう ポタージュのもと	791 956	
7 (木)	 むぎ ごはん こうやとうふ にももの 高野豆腐とじゃがいもの煮物 いわしの甘露煮 清見オレンジ	 こうやとうふ、とりく いわし	 にんじん、たまねぎ さやいんげん、ほししいたけ きよみオレンジ	 こめ、むぎ、じゃがいも あぶら、さとう さけ	 わふうだし、しょうゆ さけ しょうゆ、みりん	675 820	
8 (金)	 減わかめ ごはん ごもく にたまご 五目うどん 煮卵 やさい いた 野菜とちくわのごま炒め すだちゼリー	 わかめ、とりく、かまぼこ あぶらあげ、たまご ちくわ	 にんじん、たまねぎ、ねぎ ほししいたけ キャベツ、さやいんげん にんじん	 こめ、むぎ うどん(県産小麦) ごまあぶら、さとう、ごま ゼリー	 しょうゆ、しお、さけ だしこんぶ、けずりふし しょうゆ	666 791	
11 (月)	 むぎ ごはん さけ しおや 鮭の塩焼き ひじきの煮物 じゃがいものみそ汁 いやかん	 さけ、ひじき、ひらてん あぶらあげ とうふ(県産大豆) あぶらあげ、みそ、わかめ	 にんじん、さやいんげん たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ いやかん	 こめ、むぎ ごま、ごまあぶら、さとう じゃがいも	 しお、しょうゆ みりん、わふうだし だししりこ	645 764	
12 (火)	 コッペパン ゆで野菜 ごまドレッシング ヨーグルト	 だいず、とりく ヨーグルト	 たまねぎ、にんじん さやいんげん キャベツ、ブロッコリー、コーン	 パン(県産小麦・米)、さとう じゃがいも、りんごジャム ごまドレッシング	 チキンスープ、キャベツ、トマトソース ウスターソース、コンソメ、こしょう	729 941	
13 (水)	 むぎ ごはん とうふ やさい ちゅうかに 豆腐と野菜の中華煮 きりぼしだいこん しせんふういた 切干大根の四川風炒め バインアップル	 とうふ(県産大豆) ぶたにく、みそ	 たまねぎ、にんじん、しろねぎ にんにく、しょうが、ほししいたけ きりぼしだいこん、にんじん、にら にんにく、バインアップル	 こめ、むぎ、ごまあぶら さとう、でんぶ ごま、さとう、ごまあぶら	 コンソメ、しょうゆ マーボーとうふのもと しょうゆ、す とうがらし	613 750	
14 (木)	 まる 丸パン(よこわり) おさかなカツ ゆでキャベツ スライスチーズ もずく卵スープ ケチャップソース	 たら、さんま、あじ スライスチーズ もずく、とりく、たまご とうふ(県産大豆)	 たまねぎ、ごぼう、にんじん キャベツ にんじん、たまねぎ、ねぎ	 パン(県産小麦・米) パンこ、でんぶ、あぶら でんぶ、ごま	 ちゅうかスープ、しょうゆ、さけ しお、こしょう、ケチャップソース	721 892	
15 (金)	 むぎ ごはん うま煮 煮干しのからめ煮 こまつな はくさい 小松菜と白菜の煮びたし	 とりく、ちくわ、なまあげ いりこ、あおのり あぶらあげ	 にんじん、さやいんげん こまつな、はくさい、にんじん	 こめ、むぎ、じゃがいも あぶら、さとう ごま、さとう	 さけ、しょうゆ みりん しょうゆ、みりん わふうだし	664 817	
18 (月)	 むぎ ごはん カレーライス やさい 野菜とツナのソテー ミニゼリー(2コ)	 きゅうにゅう まぐろ	 たまねぎ、にんじん、グリーンピース りんご、にんにく、しょうが キャベツ、たまねぎ、にんじん コーン、パセリ	 こめ、むぎ じゃがいも、あぶら あぶら、ごま ゼリー	 カレーライス、ケチャップ ウスターソース、コンソメ コンソメ しお、こしょう	686 835	
19 (火)	 フランスパン ミートボールのケチャップ煮 ゆで野菜 青じそドレッシング 野菜たっぷりミルクスープ キウイフルーツ	 ミートボール(とりく、ぶたにく) ベーコン、きゅうにゅう しろはなまめ、おのおくめ チーズ ぶたにく、いか いりこ	 パセリ キャベツ、さやいんげん、コーン たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ にんじん、しめじ、キウイフルーツ チーズ たまねぎ、にんじん、しめじ グリーンピース みかん、もも、バインアップル りんご	 パン(県産小麦・米) キャベツ、さやいんげん、コーン たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ じゃがいも パン(県産小麦・米) スバゲッティ、オリーブあぶら ゼリー アーモンド	 ケチャップ、ウスターソース あおじそドレッシング ワイン、コンソメ しお、こしょう ケチャップ、コンソメ ウスターソース、こしょう	700 912	
21 (木)	 小チーズパン イタリアンスパゲッティ アップルフルーツ 小魚アーモンド	 ぶたにく、いか いりこ	 グリーンピース みかん、もも、バインアップル りんご	 パン(県産小麦・米) スバゲッティ、オリーブあぶら ゼリー アーモンド	 ケチャップ、コンソメ ウスターソース、こしょう	677 864	
22 (金)	 むぎ ごはん ちゅうかはるま 中華春巻き やさい なまあ に くる 野菜と生揚げのみそ煮 黒ごまプリン	 ぶたにく、ひじき ぶたにく、うずらたまご なまあげ、みそ	 キャベツ、たまねぎ、にんじん ねぎ、しょうが たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし さやいんげん、ほししいたけ、しょうが	 こめ、むぎ、はるさめ こもぎこ、でんぶ、あぶら ごまあぶら、さとう くろごまプリン	 しょうゆ、ちゅうかスープ トウバンジャン、さけ	740 868	
25 (月)	 むぎ ごはん 地場産給食の日 さわらの照り焼き 卵の花炒り かきたま汁(中学)種実	 さわら おから、とりく、ちくわ たまご とうふ(県産大豆)	 ごぼう、にんじん、ねぎ ほししいたけ たまねぎ、にんじん、こまつな えのきたけ	 こめ、むぎ さとう、ごまあぶら でんぶ しめじ	 しょうゆ、しお さけ、す しょうゆ、しお だしこんぶ、けずりふし	649 863	
26 (火)	 しょうこく 小黒糖パン 焼きそば チーズ チンゲンサイのソテー 清見オレンジ	 ぶたにく、かまぼこ チーズ	 キャベツ、たまねぎ、もやし にんじん、ねぎ チンゲンサイ、キャベツ、コーン きよみオレンジ	 パン(県産小麦・米)、さとう 焼きそば、あぶら アーモンド、あぶら	 ちゅうかスープ、ウスターソース おこのみやきソース、こしょう コンソメ しお、こしょう	657 826	

バランスよく食べて頭脳フル回転！

脳と栄養、一見何の関係もないように思えますが、脳の回転を早くし、記憶力を高めるには、実はさまざまな栄養素がかかわっています。

朝ごはんは「パンだけ」「おにぎりだけ」という人も多いようですが、朝ごはんではいろいろな食品から多くの栄養素をとり、しっかり脳をはたらかせましょう。

1 炭水化物

私たちは、食べ物に含まれる脂肪やたんぱく質・糖質からからだの活動力を生み出すエネルギー源を得ています。ところが、脳だけはエネルギー源を糖質からしか補給できないのです。脳の働きに糖質は命なのです。

2 大豆・豆類・ごま

レシチンが多く含まれ、これが記憶力・集中力を強化してくれます。

3 青魚

いわし・さばなどの青い魚には、最近よく聞かれるDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。記憶力をよくし、脳の働きを活性化してくれます。

4 海藻類

脳の活性を強化するには、脳血管の血行をよくする必要があります。こんぶ・わかめ・のりなどの海藻類には、血中のコレステロールを抑え、血行をよくしてくれる働きが含まれています。

5 根菜類・緑黄色野菜

野菜類には、脳血管を丈夫にしてくれるビタミンCや、脳のエネルギー源のブドウ糖を吸収するのに欠かせないビタミンB1・B2が多く含まれています。

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」

4日(月) 卒業祝い献立

小学6年生、中学3年生のみなさんは、もうすぐ卒業です。4日はお祝いの気持ちを込めて、ケーキが つきます。今回は2つから選択です。

【もものケーキ】 【チョコのムース】

もものケーキは、米粉を使っているので、卵、乳、小麦粉のアレルギーのある方も食べられます。

(アレルギー: 大豆、もも) (アレルギー: 卵、小麦、乳、大豆)

25日(月) 地場産給食の日

山口県産の「さわらの照り焼き」や山口県産大豆のおからで作った「卵の花炒り」など、地元の材料をたくさんとり入れています。