

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」



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<br>(曜)  | こんだて<br>献立                                                       | 材料名                                                                                | 家庭で<br>とりたい食品                                                                                                        | エネルギー<br>kcal |
|-----------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 8<br>(月)  | むぎ<br>いわしの生姜煮 切干大根のごま炒め<br>おじゃが餅汁 はっさく                           | いいわし<br>まぐろ<br>ちくわ、あぶらあげ<br>みそ<br>たら                                               | しょうゆ、みりん<br>さとう、ごま、あぶら<br>おじゃかもち<br>だしりんご                                                                            | 667<br>795    |
| 9<br>(火)  | まる<br>フィッシュフライ ゆでキャベツ<br>たっぷり野菜スープ タルタルソース(卵抜き)                  | フィッシュ(とりにく)<br>キャベツ、たまねぎ、にんじん<br>タルタルソース(卵抜き)                                      | しょうゆ、コンソメ<br>しょうゆ、みりん<br>しょうゆ、みりん                                                                                    | 640<br>806    |
| 10<br>(水) | むぎ<br>マーボー豆腐<br>チンゲンサイのソテー フルーツ杏仁                                | 豆腐(県産大豆)<br>おたけ、あかみそ<br>ベーコン<br>かとうれんにゅう<br>たまご、まぐろ、ひじき<br>ぶたにく、いんげん、たまご<br>きゅうにゅう | しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ | 645<br>780    |
| 11<br>(木) | ミルクパン<br>オムレツ ひじきとツナのソテー<br>はるやさい<br>春野菜といんげん豆のクリームシチュー          | オムレツ<br>ひじき、ツナ<br>はるやさい<br>春野菜、いんげん豆                                               | しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ                                                             | 684<br>906    |
| 12<br>(金) | むぎ<br>じゃがいもと糸昆布の煮物<br>野菜とちくわのごま炒め 清見オレンジ                         | じゃがいも、糸昆布<br>野菜、ちくわ<br>じゃがいも、糸昆布<br>野菜、ちくわ                                         | しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ                                                             | 609<br>739    |
| 15<br>(月) | むぎ<br>生揚げの中華煮<br>はるやさい<br>春雨と野菜のオムレツ炒め アーモンド                     | 生揚げ<br>はるやさい<br>春雨、野菜                                                              | しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ                                                             | 699<br>843    |
| 16<br>(火) | アップルパン<br>鮭チーズ衣焼き 菜の花のソテー<br>豆乳スープ                               | 鮭、チーズ<br>衣、菜の花<br>豆乳                                                               | しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ                                                             | 699<br>904    |
| 17<br>(水) | むぎ<br>(入学・進級お祝い献立) ハンバーグカレー(カレー ハンバーグ)<br>ゆで野菜 青じそドレッシング お祝いデザート | ハンバーグ、カレー<br>ゆで野菜、青じそ<br>お祝いデザート                                                   | しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ                                                             | 749<br>875    |
| 18<br>(木) | 小セサミパン<br>スパゲッティミートソース<br>はるやさい たまご<br>春野菜の卵とじ 清見オレンジ            | スパゲッティ、ミートソース<br>はるやさい、たまご<br>春野菜、卵                                                | しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ                                                             | 694<br>894    |
| 19<br>(金) | むぎ<br>(地産産給食の日) さばの塩焼き ひじきの炒め煮<br>みそ汁                            | さば、塩焼き<br>ひじき、炒め煮<br>みそ汁                                                           | しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ                                                             | 653<br>771    |
| 22<br>(月) | むぎ<br>親子丼<br>しらたきとキャベツの炒めもの 清見オレンジ                               | 親子丼<br>しらたき、キャベツ<br>炒めもの                                                           | しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ                                                             | 629<br>766    |
| 23<br>(火) | コッペンパン<br>ポークビーンズ ソフトチーズ<br>アスパラガスとコーンのソテー フルーツゼリー               | ポークビーンズ、ソフトチーズ<br>アスパラガス、コーン<br>フルーツゼリー                                            | しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ                                                             | 696<br>920    |
| 24<br>(水) | むぎ<br>しゃもフライ(小学1科、中学2科) 糸昆布の煮物<br>ぶたにく、みそ<br>豚汁                  | しゃも、フライ<br>糸昆布、煮物<br>ぶたにく、みそ<br>豚汁                                                 | しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ                                                             | 641<br>849    |
| 25<br>(木) | しゃく食パン<br>ミートサンド グリーンポテト<br>野菜のスープ煮 ミックスナッツ                      | ミートサンド、グリーンポテト<br>野菜、スープ煮<br>ミックスナッツ                                               | しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ                                                             | 699<br>904    |
| 26<br>(金) | むぎ<br>韓国風肉じゃが<br>ナムル 韓国のり バインアップル                                | 韓国風肉じゃが<br>ナムル、韓国のり<br>バインアップル                                                     | しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ                                                             | 652<br>795    |
| 30<br>(火) | 焼そば えびしゅうまい(2コ)<br>野菜のごまピー炒め チョコ大豆                               | 焼そば、えびしゅうまい<br>野菜、ごまピー炒め<br>チョコ大豆                                                  | しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ<br>しょうゆ、みりん、ねぎ                                                             | 692<br>895    |

## ご入学・ご進級おめでとうございます

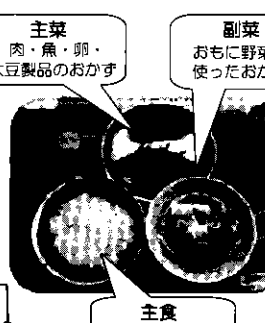
春のうららかな陽気に包まれ、新年度が始まりました。新しい教室で、新しい先生や友達に囲まれ、みなさんは、やる気に満ちあふれているのではないのでしょうか。給食センターでは、おいしく楽しい給食をお届けできるよう、職員一同、頑張りたいと思います。今年度も、よろしくお願い致します。

### 入学・進級お祝い献立

4月17日(水)は、入学・進級お祝い献立です。ハンバーグをのせたご飯にカレーをかけて、「ハンバーグカレー」にして食べましょう。お祝いデザートは、春が旬のいちごをたっぷり使った「果肉入りいちごゼリー」です。

### 給食の献立について

給食の献立は、なるべく主食・主菜・副菜がそろるように心がけています。また、骨の成長に必要なカルシウムをしっかり摂取してもらうため、毎日牛乳がつけます。みなさんが健康で元気に過ごせるように、栄養のバランスを考えて作られた献立です。好き嫌いしないで、なんでも残さず食べるようにしましょう。



### 給食当番について



## 献立表について

- 主食は月・水・金曜日がごはん、火・木曜日がパンの予定です。(行事等の関係で変わることがあります。)
- ごはん…光市産の「ヒノヒカリ」と「せとのにじ」を使っています。パン…県産小麦90%、県産米粉10%で作ったパンです。
- 給食に使われている材料を、3つのはたらきに分けて表示しています。
- 赤…おもに体をつくるもとになる食品
- 緑…おもに体の調子を整えるもとになる食品
- 黄…おもにエネルギーのもとになる食品
- 「家庭でとりたい食品」の欄には、その日、家庭でとってほしい食品を表示しています。家庭での食事の参考にいただければと思います。

学校給食センターでは、子どもたちの健康を考えて安全性の高い給食づくりをめざしています。

- ①安全性の疑わしい食品添加物の入った食品を使用していません。
- ②良質な食材料を調達しています。「卵」は抗生物質を含まない飼料で育てられたにわとりの卵を使用しています。「ハム、ベーコン、ちくわ、かまぼこ、みそ、つけもの」などは、合成保存料、酸化防止剤、着色料、結着剤(リン酸塩)、発色剤などが入っていないものを使用しています。
- ③地産地消に努めます。米、卵、たまねぎ、にんじん、キャベツ、はくさい、みかん、梅干し、ひじきなど光市産の食材料を積極的にとりいれています。