

平成25年

5月分 こんだて予定表

光市立光学校給食センター

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～

日 (曜)	こん だ て 献 立	材 料 名			か 家 庭 で と り たい 食 品	エネルギー		
		お にも につ づく も と になる 食 品	お にも につ づく も と になる 食 品	お にも エネルギー の も と になる 食 品		小学校 kcal	中学校 kcal	
1 (水)	わかめ ごはん すまし汁 ミニたい焼き	わかめ、かつお まぐろ とうふ(県産大豆) あぶらあげ、わかめ	きりしだいこん、ほうれんそう たまねぎ、にんじん えのきたけ、ねぎ	こめ ごま、あぶら たいやき	しょうゆ コンソメ、しお、こしょう だしこんぶ、けずりふし しょうゆ、しお	たまご くだもの	732 873	
2 (木)	セサミン スペイン風オムレツ 野菜のソテー 野菜と白いんげん豆のスープ バインアップル	たまご、チーズ ベーコン、ハム(とり)に いんげんまめ ベーコン	キャベツ、にんじん、コーン たまねぎ、キャベツ、にんじん バインアップル	パン(県産小麦、米)、ごま バター、さとう、じゃがいも、あぶら じゃがいも	しお、こしょう チキンスープ、コンソメ しお、こしょう	ぎよかいのい きのこ	697 937	
7 (火)	丸パン(よこわり) 照り焼きパティ ゆでキャベツ クリームシチュー 小魚アーモンド	きゅうり、ゆで、ベーコン いわし	キャベツ たまねぎ、キャベツ、にんじん エリンギ、グリーンピース	パン(県産小麦、米) アーモンド、ごま	クリームシチューのもと ワイン、こしょう	まめせいひん くだもの	664 870	
8 (水)	むぎ ごはん 納豆 野菜とちくわのごま炒め みそ汁 清見オレンジ	なっとう やさい ちくわ とうふ(県産大豆) あぶらあげ、わかめ、みそ	なっとう ちくわ たまねぎ、にんじん、ねぎ きよみオレンジ	こめ、むぎ ごま、ごまあぶら	しょうゆ だしめいこ	たまご いも	626 744	
9 (木)	ようふうい とうふ 黒糖パン 洋風炒り豆腐 ゆで野菜 ごまドレッシング キウイフルーツ	ようふうい とうふ やさい たまご、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、コーン グリーンピース キャベツ、ブロッコリー にんじん、キウイフルーツ	パン(県産小麦、米) くらげ、さとう、あぶら、さとう ドレッシング	しょうゆ、コンソメ カレー、しお	ぎよかいのい きのこ	694 915	
10 (金)	むぎ ごはん いわしの梅煮 鶏じゃが アスパラガスのベーコン炒め	いわし とり ベーコン	うめ、たまねぎ、にんじん グリーンピース キャベツ、アスパラガス	こめ、むぎ、じゃがいも さとう、あぶら カシューナッツ、あぶら	しょうゆ、みりん さけ、わふうだし コンソメ、しお こしょう	まめせいひん くだもの	707 869	
13 (月)	むぎ ごはん きのこのマーボー豆腐 キャベツのしらすごま炒め 清見オレンジ	とうふ(県産大豆) ぶたにく、あかみそ しらす	たまねぎ、にんじん、エリンギ、えのきたけ ねぎ、ほししいたけ、しょうが、にんにく キャベツ、にんじん きよみオレンジ	こめ、むぎ でんぶ、ごまあぶら ごま、あぶら	しょうゆ、ちゅうかスープ トウバンジャン しょうゆ、コンソメ しお、こしょう	ぎよかいのい かいそう	635 774	
14 (火)	コッペパン 鮭のマヨネーズ風味焼き 粉ふきいも たっぷり野菜スープ アーモンド チョコ大豆	さけ ふりかけ ふりかけ やさい	さけ、あおりの ウインター(とり)に キャベツ、たまねぎ、にんじん	パン(県産小麦、米) マヨネーズ、じゃがいも じゃがいも アーモンド、チョコ、だいず	しお コンソメ、しょうゆ しお、こしょう	まめせいひん にゅうせいひん	721 932	
15 (水)	むぎ ごはん ぎゅうたんとんが 牛玉井 きりしだいこん いた 切干大根の炒めなます 煮豆	ぎゅうたんとんが 牛玉井 きりしだいこん いた 切干大根の炒めなます 煮豆	きゅうり、たまご うずらめ	たまねぎ、ごぼう、ねぎ きりしだいこん、にんじん	こめ、むぎ さとう さとう、あぶら、ごま とうからし	こまな いも	666 820	
16 (木)	コッペパン しゃもフリッター(小学2、3、4) ゆで野菜 フレンチドレッシング もずくスープ キウイフルーツ りんごジャム	しゃも ゆで野菜 もずく、とりにく	キャベツ、ブロッコリー にんじん たまねぎ、にんじん、ねぎ キウイフルーツ	パン(県産小麦、米)、むぎ でんぶ、あぶら、ドレッシング でんぶ りんごジャム	しょうゆ、ちゅうかスープ さけ	たまご きのこ	691 928	
17 (金)	むぎ ごはん さわらの照り焼き じゃがいもと糸昆布の煮物 チンゲンサイのベーコン炒め 種実	さわら こんぶ、ぶたにく ベーコン	にんじん、さやいんげん キャベツ、チンゲンサイ	こめ、むぎ、じゃがいも さとう、あぶら ごま、あぶら しめじ	しょうゆ、さけ、みりん わふうだし コンソメ、しお、こしょう	くだもの まめせいひん	707 848	
20 (月)	ごはん チキンカレー アスパラガスの卵とじ ヨーグルト	とりにく たまご たまご、ベーコン ヨーグルト	たまねぎ、にんじん にんにく たまねぎ、アスパラガス	こめ じゃがいも、あぶら あぶら	カレー、ケチャップ ウスターソース しょうゆ、コンソメ こしょう	ぎよかいのい かいそう	719 862	
21 (火)	コッペパン 県産あじフライ ゆでキャベツ ウスターソース マカロニスープ ぼんかんジャム	けんさん ゆでキャベツ マカロニ、ゆでキャベツ	キャベツ たまねぎ、キャベツ、にんじん エリンギ	パン(県産小麦、米) パン、ごま、ごま、あぶら じゃがいも、マカロニ ぼんかんジャム	ウスターソース コンソメ、しお、こしょう	たまご くだもの	643 818	
22 (水)	減たけのこ かやくうどん 山口県産卵焼き キャベツのじゃこ炒め バインアップル	かやく 山口県産卵焼き キャベツ、じゃこ炒め	だけのこ、にんじん たまねぎ、ねぎ キャベツ、にんじん バインアップル	こめ うどん(県産小麦) あぶら	だしこんぶ、けずりふし しょうゆ、しお しょうゆ、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)	636 763	
23 (木)	レーズンパン チキンピーズ キャベツとエリンギのソテー みかんゼリー	レーズン キャベツ、エリンギのソテー	レーズン、たまねぎ、にんじん キャベツ、エリンギ、にんじん	パン(県産小麦、米) じゃがいも、さとう、あぶら あぶら ゼリー	ケチャップ、トマトソース コンソメ、しお、こしょう コンソメ、しお、こしょう	ぎよかいのい にゅうせいひん	683 912	
24 (金)	ごはん 豆腐の中煮 はなごりーとツナのソテー 甘夏みかん 味付けのり	とうふ ちゅうかに 豆腐の中煮 あまなつ 甘夏みかん 味付けのり	とうふ(県産大豆) ぶたにく まぐろ のり	キャベツ、たまねぎ、たけのこ にんじん、ねぎ、ほししいたけ、しょうが キャベツ、はなごりー たまねぎ、あまなつみかん	こめ、でんぶ、さとう あぶら、ごまあぶら 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	たまご きのこ	634 763
27 (月)	むぎ ごはん さばの生煮 ひとりの炒め煮 じゃがいもと切り干し大根の煮物	しょうがに いた に さばの生煮 ひとりの炒め煮 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	さば ひと、ひと、ひと きりしだいこん にんじん、さやいんげん	こめ、むぎ、さとう ごま、あぶら じゃがいも、さとう あぶら	しょうゆ、みりん、さけ わふうだし しょうゆ、さけ、みりん わふうだし	まめせいひん くだもの	683 833	
28 (火)	コッペパン サーモンフライ ゆで野菜 タルタルソース(卵抜き) 野菜のカレースープ いちごジャム	やさい たまごぬ サーモンフライ ゆで野菜 タルタルソース(卵抜き) やさい 野菜のカレースープ いちごジャム	さけ ベーコン にくだんご(とりにく、ぶたにく) しらす ひとりの炒め煮	キャベツ、アスパラガス にんじん キャベツ、たまねぎ、にんじん しめじ	パン(県産小麦、米)、ごま あぶら、タルタルソース(卵抜き) じゃがいも、あぶら いちごジャム	カレー、しょうゆ コンソメ、しお	かいそう たまご	719 893
29 (水)	むぎ ごはん 肉だんごの甘酢あん チンゲンサイのしらす炒め ひとりの炒め煮 清見オレンジ	にく であ 肉だんごの甘酢あん いた につだに きよみ チンゲンサイのしらす炒め ひとりの炒め煮 清見オレンジ	にくだんご(とりにく、ぶたにく) しらす ひとりの炒め煮	たまねぎ、にんじん、たけのこ グリーンピース、ほししいたけ キャベツ、チンゲンサイ きよみオレンジ	こめ、むぎ、じゃがいも さとう、でんぶ、あぶら ごま、あぶら	ケチャップ、しょうゆ、す さけ、ちゅうかスープ コンソメ、しお、こしょう	まめせいひん にゅうせいひん	656 798
30 (木)	キャロットパン うずら卵のクリーム煮 オニオンソテー キウイフルーツ	たまご うずら卵のクリーム煮 オニオンソテー キウイフルーツ	きゅうり、ゆで、うずらたまご いんげんまめ、ぶたにく ハム(とり)に	にんじん、たまねぎ グリーンピース たまねぎ、にんじん、コーン キウイフルーツ	パン(県産小麦、米) じゃがいも、あぶら あぶら	ポタージュのもと しお、こしょう コンソメ、しお、こしょう	ぎよかいのい 種実(ごま、アーモンドなど)	692 923
31 (金)	むぎ ごはん はまのちの照り焼き 小松菜と焼豚のごま炒め 豆腐汁	て や こまつな やきふた いた はまのちの照り焼き 小松菜と焼豚のごま炒め とうふ 豆腐汁	はまのち やきふた とうふ(県産大豆) とりにく、わかめ	キャベツ、こまつな たまねぎ、にんじん えのきたけ、ねぎ	こめ、むぎ、さとう ごま、あぶら	しょうゆ、しお だしこんぶ、けずりふし しょうゆ、しお	いも くだもの	682 835

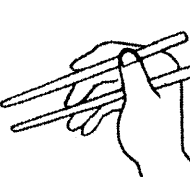
よい食べ方ができていますか?たしかめてみましょう。

みんなで楽しく食べるためによい食べ方を身につけましょう。

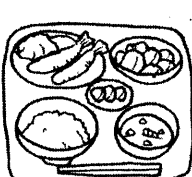
材料の都合により、献立を変更することがあります。加工食品については主な材料を表示しています。

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」

はしはじょうずに
持っていますか?

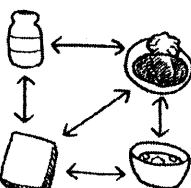


しよき ただ
食器は正しく
置けていますか?



「ばっかり食べ」をしていませんか?

「ばっかり食べ」とは、ごはん(パン)だけ、またはおかずだけを先に全部食べ、というように、1品ずつ食べる方法です。
ごはん(パン)、おかず、牛乳をかわるがわるに食べた方が、いろいろな味を味わうことができます。



よい姿勢で
食べていますか?



みんなと同じ早さで
食べていますか?



食べかすが
残っていませんか?

