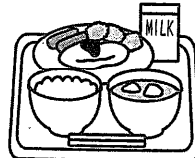




1月分学校給食献立表

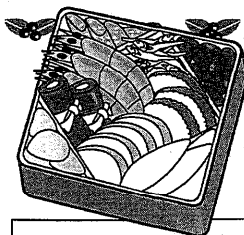


平成25年

光市立大和学校給食センター

日・曜	献立名	主 な 材 料 名			栄 養 価		家庭で とってほ しい食品
		赤(からだをつくるもの)	緑(からだのちようしをととのえるもの)	黄(ねつやちからのもとになるもの)	1人当り kcal	蛋白質 g	
8 火	わかめごはん	牛乳	わかめ	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	① kcal 712	たまご くだもの
	さばのみそに くらめ	さば・みそ くらめ			さとう さとう	② 32.2	
	うまに	とりこ・なまあげ・ちくわ	たまねぎ (にんじん) こんにゃく・いんげん		じゃがいも さとう	③ 898 37.1	
9 水	小なめし	牛乳	ひろしな・きょうな	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	586	さかな いも類
	ちからうどん	とりこ・かまぼこ・あぶらあげ	たまねぎ (にんじん) もやし・ねぎ		もち・うどん さとう	20.8	
	ほうれんそうのソテー みかん	ベーコン	ほうれんそう (キャベツ) みかん			765 25.6	
10 木	デザートパン	牛乳	デザート(なつめやし)	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう	734	大豆製品 種実類
	とりのてりやき いちご(2コ)	とりこ	いちご		さとう	29.4	
	ビーフシチュー ミルメーク	ぎゅうにく・スキムミルク	たまねぎ (にんじん) (パセリ)		あぶら (じゃがいも) ミルメーク	857 34.1	
11 金	むぎごはん	牛乳		牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	650	こざかな くだもの
	あつやきたまご おかかあえ	たまご かつおぶし	ほうれんそう (はくさい)		さとう さとう	25.6	
	さつまいものみそしる	とうふ・ぶたにく・みそ	だいこん (にんじん) (ねぎ)		さつまいも	762 28.6	
15 火	こくとうパン	牛乳		牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう・くろざとう	686	さかな いも類
	オムレツ りんご	たまご	りんご			25.7	
	きのこのクリームに	ミートボール・ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ (にんじん) えのきたけ・ひらたけ (パセリ)		あぶら	871 31.2	
16 水	むぎごはん	牛乳		牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	640	こざかな 緑黄野菜
	さばのしおやき いそかあえ	さば のり	ほうれんそう (はくさい)		さとう	31.1	
	ぶたじる	ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん (にんじん) ごぼう・こんにゃく (ねぎ)		さつまいも	770 36.2	
17 木	カレーライス	牛乳	ぎゅうにく・ミートボール・みずくだいず	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい・あぶら	780	たまご 種実類
	ミックスフルーツ キャンディチーズ(2コ)	チーズ	たまねぎ (にんじん) グリンピース		じゃがいも	24.6	
			みかん・おうとう・はくとう			924 28.1	
18 金	むぎごはん	牛乳		牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	① 564 ② 24.0	大豆製品
	★フライセレクト【①アジフライ】	アジ			こむぎこ・パンこ・あぶら	③ 560 ④ 21.0	
	★フライセレクト【②ささみフライ】	ささみ			こむぎこ・パンこ・あぶら	⑤ 678 ⑥ 27.8	
21 月	ゆかりあえ さといものにも	しらすばし とりこ	(はくさい) (キャベツ) あかじそ (にんじん) たまねぎ・いんげん・こんにゃく		さとう さといも・さとう	⑦ 674 ⑧ 23.8	くだもの
	むぎごはん	牛乳		牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	644	
	くじらのたつたあげ はすのさんばい	くじら しらすばし	れんこん (にんじん)		でんぶん・あぶら こま・さとう	31.7	
22 火	けんちょう	とりこ・とうふ	(にんじん) (だいこん) (ほししいたけ) こんにゃく		さとう	785 38.1	たまご いも類
	フランスパン	牛乳		牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう	728	
	ハンバーグ ポテトサラダ	ハンバーグ	たまねぎ (にんじん) きゅうり		(じゃがいも) マカロニ・マヨネーズ・さとう	26.5	
23 水	クリームシチュー プリン	スキムミルク	たまねぎ (はくさい) (にんじん) (パセリ)		プリン	922 33.9	こざかな 種実類
	むぎごはん	牛乳		牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	533	
	さわらのてりやき はくさいのおひたし	さわら・しらすばし・かつおぶし	(はくさい) こまつな		くろざとう さとう	21.9	
24 木	みそしる	みそ	(はくさい) (にんじん) えのきたけ (ねぎ)		さつまいも	643 25.7	大豆製品 くだもの
	チーズパン	牛乳	チーズ	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう	736	
	ウインナー アーモンドサラダ	ウインナー	こまつな (キャベツ) とうもろこし		アーモンド・あぶら・さとう	29.2	
25 金	とりこくトマトに	とりこ	(にんじん) たまねぎ・トマト・グリンピース		さつまいも さとう あぶら	969 37.5	さかな 緑黄野菜
	むぎごはん	牛乳		牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	656	
	ぶたキムチ はるさめサラダ	ぶたにく わかめ	キムチ・もやし (にんじん) (ねぎ) しょうが・にんにく きゅうり (にんじん)		さとう・あぶら はるさめ・さとう	29.9	
28 月	マーボー豆腐	とうふ・ぶたミンチ・みそ	たまねぎ (にんじん) たけのこ・ほししいたけ (ねぎ) しょうが		さとう・ごまあぶら・でんぶん	781 34.8	たまご 種実類
	ぎゅうどん	牛乳	ぎゅうにく・あぶらあげ	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい・さとう	579	
	ちゅうかはるまき	ちゅうかはるまき	たまねぎ (にんじん) こんにゃく (ねぎ)		あぶら	20.4	
29 火	もやしとほうれんそうのソテー		もやし (ほうれんそう) (にんじん)		あぶら	698 23.6	かいそう いも類
	バターパン	牛乳		牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう	679	
	スクランブルエッグ いちご(2コ)	たまご	(にんじん) (パセリ) いちご		さとう・マーガリン	24.7	
30 水	やさいスープ ミルメークココア	ミートボール	(はくさい) (にんじん) (ほうれんそう)		じゃがいも ミルメーク	824 29.8	さかな 緑黄野菜
	うめごはん	牛乳	うめ	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	622	
	やきとり キャベツのソテー	とりこ ツナ	キャベツ (ほうれんそう)		さとう	22.9	
31 木	やさいのみそに	あぶらあげ・みそ	だいこん (にんじん) しめじ・こんにゃく・いんげん		さといも・さとう	831 30.6	たまご くだもの
	クリームロールパン	牛乳		牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう・ミルククリーム	669	
	ささみチーズフライ はるさめサラダ	ささみ・チーズ わかめ	きゅうり (にんじん)		こむぎこ・パンこ・あぶら はるさめ・さとう	25.1	
※ 17日(木) 大和中1年生給食なし ※ 30日(水) 大和中3年生給食なし	ワンタンスープ	ワンタン	たまねぎ・もやし・チンゲンサイ (にんじん)			837 30.4	大豆製品 いも類

※ 17日(木) 大和中1年生給食なし ※ 30日(水) 大和中3年生給食なし



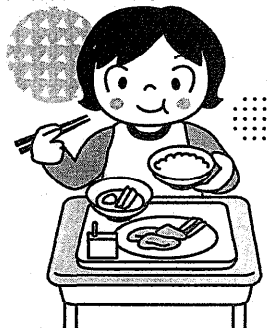
おせち料理

お正月の食べ物といえば、おせち料理とお雑煮ですね。
おせち料理は、「めでたさを重ねる」という縁起をかついで、お重につめられ、料理にも健康長寿や五穀豊穡、子孫繁栄などの願いをこめて、縁起のよい食べ物が使われています。

- エビ……腰が曲がるまで長生きするように
- こぶ巻……「よろこぶ」の語呂合わせ
- 田作り……小魚を肥料にしたことから、豊作になるように
- だて巻……巻き物に見立て、知識や教養がつくように

- きんとん……漢字で「金」と書き、金銀財宝に恵まれるように
- 黒豆……「まめに働く」の語呂合わせ
- たたきごぼう……「開きごぼう」ともいわれ、運がひらけるように
- 数の子……子宝に恵まれるように

「地産地消」
材料の欄の で囲っているものは、
光市産の予定です。
(※材料の都合により変更することがあります。)



光市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～