

平成25年 11月分 こんだて予定表

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
家族そろって楽しく食卓を囲みましょう

光市立光学校給食センター

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 kcal 小学校 中学校
1 (金)	むぎ ごはん	おでん チンゲンサイのごま炒め 煮豆	ちくわ、うずらたまご がんもどき、こんぶ ちくわ さんときまめ	きのこ くだもの	631 775
5 (火)	コッペパン	秋野菜のクリーム煮 チョコ大豆 ひじきとツナのソテー りんご	パ(県産小麦、米)じゃがいも あぶら、チョコだいず あぶら、ごま	クリームシチューのもと ごしょう コンソメ、しお、ごしょう	735 980
6 (水)	ごはん	さんまのおかか煮 もずくスープ さやいんげんの卵とじ ミックスナッツ	とじ、あぶらあげ、さんま、かつおぶし とうふ(県産大豆)、もずく ハム(とりにく)、たまご ガルパナマー	いも くだもの	754 873
7 (木)	まる 丸パン(よこわり)	白身魚のフライ ゆでキャベツ タルタルソース(卵抜き) ミネストローネ キウイフルーツ	ホキ ベーコン	種実(ごま、アーモンドなど) かいそう	711 900
8 (金)	むぎ ごはん	いい歯の日献立 いわしの梅煮 かみかみ炒め じゃがいもと糸昆布の煮物 みかん	いわし ベーコン、するめいか いとこんぶ、ぎゅうにく ひらてん	たまご きのこ	732 889
11 (月)	むぎ ごはん	丸天の煮つけ おじゃが餅汁 キャベツとひじきのじゃこ炒め	まるてん ちくわ、あぶらあげ、みそ しらすばし、ひじき	くだもの たまご	628 768
12 (火)	しょう 小セサミンパン	豆乳クリームスパゲッティ フルーツミックス じゃがいもとベーコンのソテー	ベーコン、とうにゅう ベーコン	にゅうせいひん かいそう	732 950
13 (水)	むぎ ごはん	マーボー豆腐 春雨のソテー みかん	とうふ、ぶたにく、あかみそ ハム(ぶたにく)	いも たまご	646 783
14 (木)	こくとう 黒糖パン	あじフライ たっぴり野菜スープ ウスターソース ゆで野菜	あじ ウイナー(とりにく)	種実(ごま、アーモンドなど) きのこ	665 859
15 (金)	むぎ ごはん	おやこどん 親子丼 いとこんぶ にももの 糸昆布の煮物 柿	とりにく、ちくわ、たまご ひらてん、あぶらあげ いとこんぶ	にゅうせいひん いも	646 787
18 (月)	むぎ ごはん	いわしの甘煮煮 肉じゃが きりぼしだいこん いた 切干大根のごま炒め	いわし ぎゅうにく まぐろ	まめせいひん くだもの	699 859
19 (火)	コッペパン	地場産給食の日 チキンピーンズ はなっこりーのソテー ぼんかんジャム	たいいず、とりにく まぐろ	種実(ごま、アーモンドなど) きのこ	645 852
20 (水)	むぎ ごはん	きのこカレー キウイフルーツ キャベツとツナの炒め物	ぎゅうにく まぐろ	こざかな まめせいひん	671 819
21 (木)	レーズンパン	ししゃもフリッター(小学2コ、中学3コ) 野菜のスープ煮 キャベツとコーンのソテー	ししゃも ウイナー(とりにく)	かいそう くだもの	641 884
22 (金)	むぎ ごはん	なまあ ちゅうかに 生揚げの中華煮 ひじきのり チンゲンサイのソテー カットパイン	なまあげ、とりにく しめじ、さやいんげん、しょうが ベーコン	きのこ こざかな	686 838
25 (月)	むぎ ごはん	うま煮 小魚アーモンド はくさい に 白菜の煮びたし みかん	とりにく、なまあげ、ひらてん いりこ あぶらあげ、しらすばし みかん	ぎょかいりい にゅうせいひん	667 802
26 (火)	アップルパン	ようふうい とうふ 洋風炒り豆腐 キウイフルーツ ほうれんそうとコーンのソテー	とうふ(県産大豆) ぶたにく、たまご ハム(とりにく)	種実(ごま、アーモンドなど) こざかな	660 882
27 (水)	むぎ ごはん	ひじきと生揚げの煮物 キャベツとピーマンのじゃこ炒め ヨーグルト	ひじき、なまあげ、ひらてん とりにく しらすばし ヨーグルト	きのこ くだもの	618 737
28 (木)	コッペパン	さつまいもシチュー みかん チンゲンサイとナッツのソテー ブルーベリージャム	ぶたにく、ぎゅうにく ハム(とりにく)	かいそう たまご	700 915
29 (金)	むぎ ごはん	さばの照り焼き じゃがいものみそ汁 はくさいたまご 白菜の卵とじ うまかってん	さば、とうふ(県産大豆) あぶらあげ、みそ ベーコン、たまご いりこ、こんぶ、だいず	にゅうせいひん くだもの	772 931

人への感謝 「ごちそうさま」

昔、お客様におもてなしするため、馬を走らせて色々なところを駆け回り、お客様のために一生懸命食べ物を探して食事を用意していました。そのご苦労に「ありがとう」の気持ちを伝えることから始まったあいさつです。作ってくれた人や、食事を行うことができることへの感謝の気持ちを表しています。



命にいただきます
人にごちそうさま

命への感謝 「いただきます」

私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。



材料の都合により、献立を変更することがあります。

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」

11月8日はいい歯の日!

「11(いい)8(歯)」の語呂合わせからできた記念日が「いい歯の日」です。「いい歯の日」にちなんで、8日にかみかみ献立を取り入れています。1口30回を目安に、よくかむことを意識しながら食べてみましょう!



よくかんで食べると、いいこといっぱい!

