

平成25年 6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
食生活について考える日にしましょう

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～

歯の衛生週間 カミカミ献立

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
3 (月)	むぎ ごはん 肉じゃが いわしのおかか煮 チンゲンサイとくるみのソテー	牛乳 きゅうり、いわし、かつおぶし たまねぎ、にんじん、さやいんげん チンゲンサイ、にんじん、キャベツ エリンギ	かいそう くだもの	683 894
4 (火)	フランスパン ポークビーンズ ゆで野菜 胡麻ドレッシング ヨーグルト和え	牛乳 だいず、ぶたにく たまねぎ、にんじん、さやいんげん キャベツ、アスパラガス みかん、もも、パイナップル	ござかな きのこ	665 864
5 (水)	むぎ ごはん 炒り豆腐 煮干しのからめ煮 小松菜とキャベツの煮びたし	牛乳 とうふ(県産大豆)、きゅうり、ぶたにく たまご、かまぼこ、いりこ、あおろぎ ごま、さとう ごま、さとう	いも くだもの	653 801
6 (木)	コッペパン あじチーズフライ かみかみ炒め 野菜といんげん豆のスープ ブルーベリージャム	牛乳 あじ、チーズ、ベーコン するめいか とりこ もやし、キャベツ、にんじん いんげんまめ、たまねぎ、にんじん もやし、セロリ、パセリ	きのこ かいそう	691 887
7 (金)	むぎ ごはん みそ納豆 筑前煮 アップルシャーベット	牛乳 なっとう、ぶたにく、みそ とりこ、なまあげ、ちくわ ほししいたけ、ごぼう、にんじん れんこん、さやいんげん	たまご 種実(ごま、アーモンドなど)	647 788
10 (月)	むぎ ごはん 中華丼 えびしゅうまい(2コ) きぼだいこん しせんふりた 切り干し大根の四川風炒め うまかつてん	牛乳 ぶたにく、いか、ちくわ うずらたまご、えび、いりこ、だいこん きぼだいこん、しせんふりた だいず	かいそう くだもの	712 887
11 (火)	小チーズパン いかとエリンギのスパゲッティ トマトオムレツ 海藻とツナのソテー オレンジグミ	牛乳 チーズ、いか、ベーコン パセリ、トマト かいそう、まぐろ、しらすし キャベツ	まめせいひん いも	733 932
12 (水)	むぎ ごはん 三色そばろ 小魚 おじゃが餅汁 キウイフルーツ	牛乳 とりこ、おから、たまご、いりこ あぶらあげ、みそ えのきたけ、ねぎ、キウイフルーツ	かいそう 種実(ごま、アーモンドなど)	647 781
13 (水)	レーズンパン フランクフルトのケチャップ煮 フライドポテト かぼちゃのポタージュ	牛乳 フランクフルト(とりこ) レーズン、たまねぎ、にんじん、キャベツ さやいんげん、トマト たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ コーン	ござかな まめせいひん	736 988
14 (金)	むぎ ごはん うま煮 さばのみそ煮 ピーマンとキャベツのじゃこ炒め	牛乳 とりこ、ちくわ、なまあげ、さば みそ しらすし にんじん、さやいんげん こめ、むぎ、じゃがいも あぶら、さとう あぶら、ごま、あぶら、ごま	かいそう くだもの	759 898
17 (月)	むぎ ごはん 豆腐と野菜の中華煮 春雨のソテー ミートマト(2コ)	牛乳 ぶたにく、とうふ(県産大豆)、みそ しょうが、ほししいたけ たまご、キャベツ、さやいんげん ミートマト	たまご くだもの	612 746
18 (火)	ミルクパン 野菜の卵とじ もやしとカシューナッツのソテー 冷凍みかん	牛乳 かとうれんにゅう、たまご とりこ ベーコン たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、もやし、みかん	ござかな いも	675 888
19 (水)	むぎ ごはん 地産産給食の日 岩国れんこんコロッケ ひじきの煮物 じゃがいものみそ汁	牛乳 とりこ、みそ れんこん、にんじん ひじき、あぶらあげ、ひらてん もやし、ねぎ	きのこ くだもの	699 820
20 (木)	セサミン 焼きそば アンサンブルエッグ フルーツミックス	牛乳 ぶたにく、かまぼこ、たまご チーズ、ベーコン にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし ねぎ みかん、もも、パイナップル	かいそう ござかな	693 877
21 (金)	むぎ ごはん ハヤシライス 野菜とツナのソテー ヨーグルト	牛乳 きゅうり、く まぐろ、ヨーグルト にんじん、たまねぎ、グリーンピース にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ コーン	たまご いも	733 889
24 (月)	むぎ ごはん 高野豆腐とじゃがいもの煮物 チンゲンサイのソテー 煮豆	牛乳 こおやどうふ、とりこ、ちくわ しらすし、きんとときめ にんじん、さやいんげん チンゲンサイ、にんじん、キャベツ しめじ	かいそう にゅうせいひん	664 896
25 (火)	まるパン ミックスポテト スライスチーズ マヨネーズ(卵焼き) ピーマン汁 さくらんぼのゼリー	牛乳 チーズ ぶたにく たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし ねぎ さくらんぼゼリー	たまご かいそう	653 915
26 (水)	むぎ ごはん あじの南蛮漬 野菜カレーふりかけ ふわふわ卵スープ 冷凍パイ	牛乳 あじ たまご、ベーコン たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ パイナップル	きのこ いも	694 831
27 (木)	コッペパン さわらのハーブ衣焼き ゆで野菜 あお青じそドレッシング 野菜たっぷりミルクスープ チョコ大豆	牛乳 さわら ベーコン、きゅうりにゅう しらほなまめ、おふくめ ぶたにく、かまぼこ、いか わかめ たまご	たまご かいそう	758 980
28 (金)	五目 チャーハン チャンポン あじつ たまご れいとう 味噌汁 冷凍ピーチ	牛乳 ぶたにく、かまぼこ、いか わかめ たまご にんじん、たけのこ、たまねぎ、ほししいたけ もやし、キャベツ、コーン、しろねぎ もも	まめせいひん にゅうせいひん	621 747

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>

☆6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です！

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」に定められました。

「食育」は、学校や子どもだけのものではなく、ご家庭や地域において、乳幼児から高齢者まで、すべての世代で取り組まれるべきものです。まずは身近な「食」から取り組んでみてはいかがでしょうか。



6月4日から10日までは歯の衛生週間です！

平安時代、お正月や6月1日に餅などの固いものを食べ、健康と長寿を祈る「歯固め」の風習がありました。1000年以上も昔から「歯の大切さ、かむことの重要性」がいわれられてきたのです。現代を生きる私たちも「かむ働き」をあらためて見直してみよう。「歯の衛生週間」にちなみ、6月4日～10日の給食に「かむ料理」を多く取り入れています。ご家庭の食卓にも、日頃から「かむ料理」が並びたいですね。

