



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～

日 (曜)	こん 献 立	材 料 名				か 家 庭 で とりたい食品	エネルギー	
		おもに体をつくるものになる 食品	おもに体の調子を整える ものになる食品	おもにエネルギーの ものになる食品	調 味 料		小学校 kcal 中学校 kcal	
1 (月)	 ごはん	いわしの生煮 野菜とちくわのごま炒め じゃがいものみそ汁 冷凍みかん	いわし、ちくわ とうふ(県産大豆)、あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ、ピーマン にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ みかん	こめ、むぎ でんぶ、さとう、ごま、あぶら じゃがいも	しょうゆ、みりん だし、りこ	かいそう たまご	653 770
2 (火)	 セサミン	パンプキンアンサンブルエッグ キャベツのクリーム煮 ミニトマト(小学2コ、中学3コ)	たまご、とりこ とりこ、だいず、きゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ、にんじん、キャベツ えりんぎ、トマト	パン(県産小麦、米)、ごま さとう、バター じゃがいも、あぶら	ポタージュのもと、しお こしょう	ごごかな くだもの	703 954
3 (水)	 ごはん	豚キムチ 枝豆の塩ゆで チンゲンサイのスープ 冷凍パン	ぶたにく はくさいキムチ、にんじん、もやし、にら えだまめ	とうふ(県産大豆)、ベーコン (ぶたにく) チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ ほししいたけ、パインアップル	こめ、むぎ あぶら さけ、しょうゆ、しお	ちゅうかスープのもと、 しょうゆ、しお、こしょう	種実(ごま、アーモンドなど) きのこ	612 740
4 (木)	 ミルクパン	鮭チーズ衣焼き 粉ふきいも ミネストローネ	かとうれんにゅう、さけ、チーズ あおのり ベーコン(ぶたにく)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト パセリ	パン(県産小麦・米) でんぶ、パンこ、じゃがいも マカロニ、あぶら	しお コンソメ、チキンスープのもと しお、こしょう	まめせいひん くだもの	671 861
5 (金)	 チキンライス	七ヶ献立 星のコロケ ユー野菜 ビーフ汁 青じそドレッシング セタゼリー	とりこ、ぶたにく にんじん、コーン、たまねぎ キャベツ、きゅうり	こめ じゃがいも、パンこ、こむぎ、あぶら ピーマン、ドレッシング ゼリー	こめ じゃがいも、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、す、さけ わふうだしのもと、しょうゆ さけ	種実(ごま、アーモンドなど) かいそう	694 800
8 (月)	 ごはん	さんまのおろし煮 しらすとピーマンのじゃこ炒め なまめ 生揚げとじゃがいものみそ煮	さんま しらす とりこ、なまあげ、みそ	だいこん、しょうが キャベツ、ピーマン さやいんげん、にんじん	こめ、むぎ でんぶ、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、す、さけ わふうだしのもと、しょうゆ さけ	たまご くだもの	698 835
9 (火)	 コッペパン (たてわり)	チリビーンズ ひじきとツナのソテー たつぷり野菜スープ 冷凍みかん	だいず、きゅうにゅう まぐろ、ひじき ウイナー(とりこ)	たまねぎ、にんにく キャベツ、にんじん キャベツ、たまねぎ、にんじん みかん	パン(県産小麦・米)、あぶら ごま じゃがいも	ケチャップ、しょうゆ ウスターソース、コンソメ、しお、こしょう コンソメ、しょうゆ、しお こしょう	ごごかな きのこ	640 845
10 (水)	 ごはん	丸天の煮つけ にんじんしりしり イナムドゥチ パインゼリー	まるてん まぐろ、たまご ぶたにく、あぶらあげ、かまぼこ とうふ、みそ	にんじん にんじん、さといも、ごぼう、ほししいたけ ねぎ	こめ、むぎ ごま、あぶら、さとう ゼリー	わふうだしのもと、さけ コンソメ、しょうゆ、こしょう だし、りこ	種実(ごま、アーモンドなど) かいそう	673 815
11 (木)	 ナン	夏野菜のカレー あらびきチキンウイナー キャベツとコーンのソテー ミックスナッツ	ぶたにく、ウイナー(とりこ) かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、なす ピーマン、トマト、にんにく、しょうが キャベツ、コーン	ナン、じゃがいも、あぶら あぶら、アーモンド、ピーナッツ カシューナッツ	カレー、カレーパウダー ウスターソース コンソメ、しお、こしょう	くだもの にゅうせいひん	616 762	
12 (金)	 ごはん	揚げギョーザ(小学2コ、中学3コ) チンゲンサイのソテー もずくとうがんのスープ 冷凍ピーチ	ぶたにく ベーコン(ぶたにく) もずく、とりこ	キャベツ、たまねぎ、にんにく、しょうが にんじん、しいたけ、チンゲンサイ とうがん、たまねぎ、にんじん、ねぎ もも	こめ、むぎ、こむぎ、ごま、あぶら あぶら、アーモンド でんぶ	オイスターソース、しお こしょう ちゅうかスープのもと しょうゆ、さけ、しお	まめせいひん たまご	638 793
16 (火)	 コッペパン	ミートボールと夏野菜のケチャップ煮 ソフトチーズ 野菜とくるみのソテー キウイフルーツ	ぶたにく、とりこ、だいず チーズ ベーコン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、なす キャベツ、さやいんげん、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、さとう、あぶら くるみ、あぶら	ケチャップ、トマトピューレ ウスターソース、コンソメ、しお、こしょう コンソメ、しお、こしょう	ごごかな かいそう	663 870
17 (水)	 ごはん	ふわふわどんぶり とうもろこしの塩ゆで いとこんぶ 糸昆布の煮物 冷凍パン	きゅうにゅう、とうふ、たまご ひらてん、いとこんぶ あぶらあげ	にんじん、ねぎ にんじん、さやいんげん パインアップル	こめ、むぎ、ふ、さとう さとう、ごま、ごま、あぶら	しょうゆ、さけ、みりん、しお わふうだしのもと、しょうゆ さけ	にゅうせいひん きのこ	672 807
18 (木)	 小黒糖パン	皿うどん ニラのスタミナ炒め あんぱん 杏仁フルーツ	ぶたにく、いか ベーコン	にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし ほししいたけ、にら、たけのこ、しょうが みかん、もも、パインアップル	パン(県産小麦・米)(ひざん、おぼろ) めん、でんぶ、アーモンド、あぶら あんぱん、とうふ	ちゅうかスープのもと、しょうゆ さけ、す、しお、こしょう	まめせいひん かいそう	687 908
19 (金)	 ごはん	地場産給食の日 はもフライ ひじきと生揚げの煮物 キャベツともやしの炒めもの	はも ひじき、なまあげ、ひらてん、とりこ しらす	にんじん、たけのこ キャベツ、もやし、にんじん	こめ、むぎ、こむぎ、パンこ あぶら、さとう あぶら、ごま	わふうだしのもと、さけ しょうゆ コンソメ、しお、こしょう	くだもの きのこ	673 801

おきなわ
沖縄

暑さに負けない体を作りましょう!

暑さが厳しくなると、夏バテという言葉がよく耳にします。夏バテは、夏の暑さに体がついていけず食欲がなくなったり、疲れやすくなって頭がぼーっとすることです。楽しい夏を元気に過ごすため、暑さに負けない体を作りましょう!



冷たいものを取りすぎない!

夏バテの原因の一つに、冷たいものを取りすぎということがあります。冷たいものを取りすぎると胃腸に負担がかかり、食欲が低下します。また、冷たくてもあまみを感じるアイスクリームや清涼飲料水などには、かなりの糖分がふくまれているので、とりすぎには気をつけましょう。



朝・昼・夕、3度の食事を欠かさずに!

3度の食事を、毎日同じ時間に食べることで、生活のリズムも整います。夏休みも「早寝 早起き 朝ごはん」を心がけましょう。また、おやつをだらだらと食べて、ご飯が食べられなくなってしまうのは困ります。おやつは食事とてれない栄養をおぎなうものと考え、時間を決めて食べましょう。



材料の都合により、献立を変更することがあります。
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」

【七夕献立について】

7月5日(金)は、七夕にちなんだ献立です。ビーフ汁には、天の川に見立てたビーフンや星形のオクラが入っています。デザート「セタゼリー」は星の形になっていて、キラキラとした天の川をイメージしています。七夕は、彦星と織姫が出会うことのできる1年で1度の大切な日です。美しい天の川が見られるといいですね。



7月10日 沖縄料理

～沖縄で食べられている料理を知ろう!～



○にんじんしりしりとは?○

「しりしり」とは、沖縄の方言で「千切り」という意味です。スライサーを使う時、「すりすり」という音がすることからこの名前がついたと言われています。給食ではにんじん、ツナ、卵を油で炒めます。

にんじんには「カロテン」という栄養素がたくさん含まれており、油と一緒に食べるとさらに栄養素の吸収率が高くなります。

○イナムドゥチとは?○

イナムドゥチとは、沖縄の郷土料理で具だくさんのお味噌汁です。お祝い料理のひとつとして、お盆やお正月に多くの家庭で作られています。九州地方特有の甘い白みそ仕立ての味が特徴です。