

平成26年

2月分こんだて予定表

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～

光市立光学校給食センター

日 (曜)	こんだて 献立	おにも体をつくるものになる 食品	おにも体の調子を整える ものになる食品	おにもエネルギーの もとになる食品	調味料	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 せつぶんこんだて 節分献立 いわしの梅煮 れんこんのきんぴら けんちん汁 節分豆	いわし ちくわ とりにく、豆腐(県産豆腐) だいず、あおのり	うめ れんこん、にんじん にんじん、だいこん、ほししいたけ ねぎ	こめ、むぎ、あぶら ごま、あぶら、さとう、ごま さとう、あぶら さとう	しょうゆ、さけ、とうがらし だし、いりこ、だしこんぶ しょうゆ、しお	くだもの にゅうせいひん	659 775
4 (火)	レーズンパン トマトオムレツ キャベツのクリーム煮 ゆで野菜 ごまドレッシング	たまご ぎゅうにゅう、いんげんまめ たまご(ドレッシング)	レーズン、トマト キャベツ、しめじ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース ブロッコリー、アスパラガス、にんじん	パン(県産小麦、米) じゃがいも、あぶら ドレッシング	しょうゆ、さけ、とうがらし しお、こしょう、ポタージュのもと	かいそう ぎょかいりい	687 895
5 (水)	むぎ ごはん とりにく 鶏肉じゃが キャベツとひじきのじゃこ炒め みかん	とりにく しらすまし、ひじき	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ みかん	こめ、むぎ、じゃがいも さとう、あぶら、アーモンド	わふうだし、しょうゆ さけ、しお	きのこ にゅうせいひん	652 792
6 (木)	コッペパン 白身魚のフライ 大豆とミートボールのケチャップ煮 しお たまごね ブロッコリーの塩ゆで マヨネーズ(卵抜き) いちごジャム	ホキ ぶたにく、とりにく、だいず	にんじん、たまねぎ、グリーンピース ブロッコリー	パン(県産小麦、米)、パン じゃがいも、さとう マヨネーズ(卵抜き) いちごジャム	チキンスープ、ケチャップ ドカッソース、しょうゆ、こしょう	かいそう たまご	729 924
7 (金)	むぎ ごはん いりどり 小松菜とやぶたのじゃこ炒め ごまかな ぼんかん 小魚アーモンド	とりにく、ちくわ やぶた いりこ	にんじん、ごま、たけのこ、さやいんげん キャベツ、ごま、たけのこ ぼんかん	こめ、むぎ、あぶら、さとう ごま、あぶら、さとう、ごま アーモンド、さとう、ごま	わふうだし、しょうゆ さけ、しお	いも まめせいひん	667 803
10 (月)	むぎ ごはん さんまのおかか煮 切干大根のいためなます ごぼうとじゃがいものみそ汁	さんま、かつおぶし とうふ(県産大豆)、あぶらあげ わかめ、みそ	きりぼしだいこん、にんじん たまねぎ、ごぼう、ねぎ	こめ、むぎ さとう、あぶら、ごま じゃがいも	しお、コンソメ、しょうゆ こしょう だし、いりこ	たまご にゅうせいひん	677 794
12 (水)	むぎ ごはん ふわふわどんぶり いわしの生醤油煮 ごまかな 小松菜の煮びたし	とりにく、豆腐(県産豆腐)、たまご いわし あぶらあげ	にんじん、ねぎ しょうが ごま、にんじん	こめ、むぎ、ふ、さとう	さけ、みりん、しょうゆ、しお わふうだし、さけ、しょうゆ	くだもの きのこ	672 802
13 (木)	コッペパン あらびきウィンナー 白菜のクリーム煮 チンゲンサイのベーコン炒め りんごジャム	ぶたにく、とりにく、ぎゅうにゅう ベーコン	はくさい、にんじん、たまねぎ エリンギ、グリーンピース キャベツ、チンゲンサイ	パン(県産小麦、米) じゃがいも、あぶら カシューナッツ、あぶら りんごジャム	クリームシチューのもと こしょう コンソメ、しお、こしょう	かいそう まめせいひん	685 911
14 (金)	五目ごはん コロケ 大根のみそ煮込み もやしのごま炒め いちごムース	あぶらあげ、とりにく、ぶたにく ちくわ、なまあげ、みそ	ごぼう、たけのこ、ほししいたけ、たまねぎ だいこん、にんじん、グリーンピース もやし、さやいんげん、にんじん	こめ、むぎ、じゃがいも、パン こむぎ、あぶら、さとう ごま、あぶら いちごムース	しょうゆ、みりん、しお さけ、わふうだし しお、コンソメ、しょうゆ、こしょう	ごまかな たまご	738 845
17 (月)	むぎ ごはん 地場産給食の日 じゃがの塩焼き ほうれんそうのおかか炒め みそ汁 梅干し 焼きのり みかん	じゃが かつおぶし とうふ(県産大豆)、わかめ、みそ のり	ほうれんそう、キャベツ にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ うめ、みかん	こめ、むぎ、さとう、あぶら、ごま しお、しょうゆ	しお、しょうゆ だし、いりこ しお	いも にゅうせいひん	655 762
18 (火)	小セサミパン きのこのスパゲッティ ツナソテー フルーツゼリーミックス	ベーコン まぐろ	しめじ、えのきたけ、たまねぎ にんじん、パセリ にんじん、たまねぎ、ごま、コン みかん、パインアップル、もも	パン(県産小麦、米)、パン、お菓子 スパゲッティ、オリーブオイル あぶら ゼリー	コンソメ、しお、こしょう、しょうゆ コンソメ、こしょう	かいそう まめせいひん	730 947
19 (水)	むぎ ごはん くし 鱈のケチャップがらめ ひじきの炒め煮 だいこん 大根のみそ汁 わかめふりかけ	くし ひじき、ひらてん とうふ(県産大豆)、あぶらあげ、みそ わかめ	にんじん、さやいんげん だいこん、ごま、にんじん	こめ、むぎ さとう、あぶら、ごま ごま	ケチャップ、ウスターソース わふうだし、しょうゆ、さけ だし、いりこ	きのこ くだもの	688 836
20 (木)	ハインパン ようふうい とうふ 洋風炒り豆腐 チンゲンサイとカシューナッツのソテー みかん	とうふ(県産大豆)、とりにく、たまご まぐろ	パインアップル たまねぎ、にんじん、グリーンピース チンゲンサイ、たまねぎ みかん	パン(県産小麦、米) あぶら、さとう あぶら、カシューナッツ	コンソメ、しょうゆ、カレー、しお コンソメ、しお、こしょう	かいそう にゅうせいひん	707 943
21 (金)	むぎ ごはん さわらの西京焼き 大豆と野菜の煮物 ごまかな たまご 小松菜の卵とじ	さわら、みそ だいず、ぶたにく、ひらてん たまご	にんじん、ごぼう、れんこん たけのこ、さやいんげん ごま、にんじん、はくさい	こめ、むぎ あぶら、さとう あぶら	しお、みりん、さけ わふうだし、しょうゆ さけ、しょうゆ、みりん	いも ごまかな	662 791
24 (月)	むぎ ごはん つくね串 ひじきと生揚げの煮物 きんぴら大根 みかん	とりにく なまあげ、ひじき、ひらてん ベーコン	たまねぎ にんじん、さやいんげん だいこん、にんじん みかん	こめ、むぎ、パン あぶら、さとう、ごま あぶら、さとう、ごま	わふうだし、しょうゆ、みりん、さけ しょうゆ、みりん、さけ、とうがらし	きのこ たまご	684 844
25 (火)	コッペパン かぼちゃとひき肉のサンドフライ ゆで野菜 もずくスープ あじそドレッシング マーメイド	ぶたにく もずく、とりにく とうふ(県産豆腐)、たまご	かぼちゃ、たまねぎ キャベツ にんじん、ねぎ	パン(県産小麦、米) パン、こむぎ、あぶら でんぶ マーメイド	しお、しょうゆ ちゅうがスープのもと、しょうゆ、さけ しお、あじそドレッシング	ぎょかいりい 種実(ごま、アーモンドなど)	716 890
26 (水)	むぎ ごはん カレーライス 煮干しのからめ煮 キャベツのごま炒め	ぎゅうにゅう いりこ、あおのり ベーコン	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんじん キャベツ、にんじん	こめ、あぶら、じゃがいも さとう、あぶら あぶら、ごま	カレー、ケチャップ、ウスターソース しょうゆ、みりん しお、コンソメ しょうゆ、こしょう	くだもの まめせいひん	682 841
27 (木)	コッペパン 大豆とカリフラワーのクリーム煮 ほうれんそうのツナソテー ぼんかん チョコ大豆	ぶたにく、だいず まぐろ	カリフラワー、にんじん、たまねぎ グリーンピース にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう ぼんかん	パン(県産小麦、米) じゃがいも、あぶら アーモンド、あぶら チョコだいず	ポタージュのもと、しお、こしょう コンソメ、しお、こしょう	かいそう きのこ	728 942
28 (金)	むぎ ごはん ちくわの照り煮 じゃがいもと糸昆布の煮物 はくさい 白菜のごま炒め カットパン	ちくわ いとこんぶ、ぶたにく	にんじん、さやいんげん はくさい、にんじん	こめ、むぎ、さとう、あぶら、ごま あぶら、ごま	しょうゆ、みりん わふうだし、さけ す、しょうゆ、しお	いも にゅうせいひん	639 762

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」

2月19日は「食育の日」



生活習慣病を招きやすい食生活

チェックしてみよう!

- スナック菓子や甘いお菓子
をたくさん食べる
- 食べるのが早い
- 夜食を食べることが多い
- 朝食を食べないことが多い
- いつもおなかがいっぱいになるまで食べてしまう
- ファストフードや清涼飲料を
とることが多い

たくさんチェックがある人は要注意!
生活習慣病を見直しましょう!

生活習慣病予防は今からはじめよう!

- ① 食べすぎない
- ② 朝ごはんを毎日しっかり食べる
- ③ 栄養バランスのよい食事をする
- ④ 糖分、脂質、塩分をとりすぎない
- ⑤ 野菜や果物をしっかりと食べる
- ⑥ 食物繊維の多い食品を食べる
- ⑦ よくかんで、早食いをしない
- ⑧ 外遊びや運動をほとんど毎日行う

光市産の梅干し

2月17日の梅干しは、冠山総合公園梅の里で採れた梅を使って、光市生活改善実行グループ連絡協議会のみなさんが作ってくださったものです。光市産の梅干しを味わっていただきましょう。

梅干しには種があるので、種を取ってからおにぎりにして食べてください。