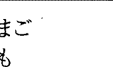


ひかり こ しょういっく はやね はやあ あさ ひかり めぐ
光市子どもの食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～「光の恵み」いただきます～

まいつき にち しょういっく ひ
毎月19日は「食育の日」です
しょうせいかつ かんが ひ
食生活について考える日にしましょう

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
		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とになる食品	調味料		小学校 kcal
3 (月)	 ひな祭り献立 さばの照り焼き すまし汁 菜の花の炒め物 きざみ焼きのり ひなあられ	 さば、とうふ(県産大豆) あぶらあげ、わかめ ベーコン、のり	 にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう ほししいたけ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ なのはな、キャベツ、コーン	 こめ あぶら、ひなあられ	 だしこんぶ、けずりぶし しょうゆ、みりん、しお コンソメ、しお、こしょう	たまご いも	672 788
4 (火)	 ゆで野菜 イタリアンドレッシング お祝いデザート 卒業お祝い献立 フライドチキン たっぴ野菜スープ	 とり、く ウインナー(ぶたにく) たまご(イタリアンドレッシング)	キャベツ、たまねぎ、にんじん キャベツ、コーン、にんじん	パン(県産小麦・米) バター、じゃがいも イタリアンドレッシング	コンソメ、しょうゆ、しお こしょう	種実(ごま、アーモンドなど) くだもの	781 932
5 (水)	 かんこくふうにく かんこく 韓国風肉じゃが 韓国のり チンゲンサイのソテー いよかん	 とり、く、ちくわ のり ベーコン	たまねぎ、にんじん、ねぎ、にんにく チンゲンサイ、コーン いよかん	こめ、むぎ、じゃがいも さとう、ごまあぶら アーモンド、あぶら	さけ、しょうゆ コチュジャン コンソメ、しお、こしょう	きのこ まめせいひん	689 845
6 (木)	 イタリアンスパゲッティ さやいんげんとナッツのソテー アップルフルーツ	 ぶたにく、ベーコン ハム(とり、く)	たまねぎ、にんじん、パセリ、しめじ グリーンピース キャベツ、さやいんげん みかん、もも、パイナップル、りんご	パン(県産小麦・米) スパゲッティ、オリーブあぶら アーモンド、あぶら、バター ゼリー	ケチャップ、ウスターソース コンソメ、しお、こしょう しお、こしょう	いも かいそう	700 898
7 (金)	 なまあ ちゅうかに くる しょうがく ちゅうがく 生揚げの中華煮 黒ごまプリン(小学)いちごゼリー(中学) はるさめ やさい 春雨と野菜のオイスター炒め	 ぶたにく なまあげ、とり、く ハム(ぶたにく)	たまねぎ、たけのこ、にんじん、ほししいたけ キャベツ、しめじ、さやいんげん、しょうが キャベツ、ピーマン、にんじん	こめ、でんぶん、ごまあぶら、さとう プリン(小学)、ゼリー(中学) はるさめ、ごまあぶら ごま	ちゅうかスープのもと オイスターソース、しょうゆ オイスターソース しょうゆ、しお、こしょう	ごごかな たまご	719 829
10 (月)	 ごはん ごもく あじつ たまご 五目うどん 味付け卵 はるさめ やさい ひじきの炒め煮	 とり、く、かまぼこ、あぶらあげ たまご だいず、ひらてん、ひじき	にんじん、たまねぎ、ねぎ ほししいたけ にんじん	こめ、むぎ、うどん だしこんぶ、けずりぶし しょうゆ、さけ、しお しょうゆ、さけ	にゅうせいひん いも	620 767	
11 (火)	 しろみぎかな 白身魚のフライ ケチャップソース キャベツのソテー はるさめ やさい 春野菜といんげん豆のクリームシチュー スライスチーズ	 ホキ ぶたにく、いんげんまめ ぎゅうにゅう、チーズ	キャベツ たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ グリーンピース	パン(県産小麦・米) あぶら じゃがいも、あぶら クリームシチューのもと チキンスープ、こしょう	ケチャップ、コンソメ しお、こしょう クリームシチューのもと チキンスープ、こしょう	くだもの 種実(ごま、アーモンドなど)	744 935
12 (水)	 さわらの照り焼き じゃがいものみそ汁 はるさめ やさい 野菜とちくわのごま炒め	 さわら、とうふ(県産大豆) わかめ、みそ ちくわ	たまねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、チンゲンサイ	こめ、むぎ、じゃがいも ごま、ごまあぶら、さとう しょうゆ	だしいりこ、しょうゆ しょうゆ	ごごかな きのこ	637 756
13 (木)	 オムレツ ミネストローネ りんごジャム アスパラガスとコーンのソテー	 たまご ベーコン ウインナー(ぶたにく)	たまねぎ、キャベツ、セロリー にんじん、トマト、パセリ アスパラガス、キャベツ、コーン	パン(県産小麦・米)、じゃがいも あぶら、マカロニ、りんごジャム あぶら	トマトピューレ、コンソメ チキンスープ、しお、こしょう コンソメ、しお、こしょう	まめせいひん にゅうせいひん	721 954
14 (金)	 さばの味噌煮 うま煮 しらたきとキャベツのじゃこ炒め	 さば、みそ とり、く、なまあげ、ひらてん しらすぼし	にんじん、さやいんげん キャベツ、こまつな	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、さとう ごま、あぶら、ごまあぶら	さけ、みりん、しょうゆ しょうゆ、みりん、さけ	たまご くだもの	712 850
17 (月)	 こうやとうふ たまご にまめ 高野豆腐の卵とじ 煮豆 さんしょういた 三色炒め	 たまご、とり、く、こうやとうふ きんときまめ しらすぼし	たまねぎ、にんじん、さやいんげん きんときまめ ほうれんそう、にんじん、たくあん	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、さとう あぶら	わふうだし、みりん しょうゆ、しお	かいそう ごごかな	677 834
18 (火)	 やさい 野菜コロッケ かぼちゃのポタージュ やさい あお ゆで野菜 青じそドレッシング	 たまご ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、かまぼこ、パセリ ブロッコリー、キャベツ、にんじん	パン(県産小麦・米)、さとうあぶら じゃがいも、パン、こもぎ あぶら	ポタージュのもと チキンスープ、こしょう あおじそドレッシング	くだもの 種実(ごま、アーモンドなど)	794 995
19 (水)	 ハヤシライス プリン(卵なし) アスパラガスのベーコン炒め	 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう(プリン) ベーコン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース アスパラガス、キャベツ	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、プリン カシューナッツ、あぶら	ハヤシライス、ケチャップ トンカツソース、こしょう コンソメ、しお、こしょう	まめせいひん きのこ	724 886
20 (木)	 ミートボールのケチャップ煮 菜の花の卵とじ とうふ 豆乳スープ いちごジャム ミルメークキャラメル	 ミートボール(ぶたにく、とり、く) たまご ウインナー(ぶたにく) とうふ	パセリ なのはな、はくさい キャベツ、たまねぎ、にんじん いちごジャム、ミルメーク	パン(県産小麦・米) さとう、マーガリン じゃがいも いちごジャム、ミルメーク	ケチャップ、ウスターソース コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう コンソメ、しお、こしょう	かいそう 種実(ごま、アーモンドなど)	707 941
24 (月)	 地場産給食の日 厚焼き卵 とうふ汁 う はない 卵の花炒り	 たまご、とうふ(県産大豆) とり、く、わかめ おから、とり、く、ちくわ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ にんじん、ごぼう、ねぎ、ほししいたけ さとう、ごまあぶら	こめ、むぎ さとう、ごまあぶら	だしこんぶ、けずりぶし しょうゆ、しお さけ、す、しょうゆ、しお	ごごかな くだもの	632 753
25 (火)	 や 焼きそば チーズ ひじきとツナのソテー	 ぶたにく、いか チーズ ひじき、まぐろ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし キャベツ、にんじん	パン(県産小麦・米)、ごま、バター さとう、やきそばめん、あぶら ごま、あぶら	ちゅうかスープのもと、こしょう おのみやきソース、ウスターソース コンソメ、しお、こしょう	いも きのこ	666 849
26 (水)	 おやこどん きよみ 親子丼 清見オレンジ き ぼ だいこん 切り干し大根とほうれんそうのごま炒め	 とり、く、ちくわ、たまご まぐろ	にんじん、たまねぎ、ねぎ きよみオレンジ ほうれんそう、きりぼしだいこん	こめ、むぎ、さとう でんぶん ごま、さとう、あぶら	だしこんぶ、わふうだし さけ、みりん、しょうゆ、しお しょうゆ、みりん	にゅうせいひん ごごかな	662 809

健康を考えて食事をすることができましたか？

「健康チェック」をして、自分の食生活をふり返ってみましょう。健康で過ごすために、毎日よい食生活を送れるように心がけましょう。

健康チェック

