

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

日 (曜)	こ ん だ て 献 立	材 料 名				か て い 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	中学校 kcal
8 (火)	 コッペパン しろみかな 白身魚のアーモンドフライ さやいんげんのソテー クリームシチュー いちごジャム	 ホキ、ベーコン とりこ、きゅうにゅう	 さやいんげん、キャベツ、にんじん チンゲンサイ、しめじ、たまねぎ にんじん、コーン	 パン、あぶら、アーモンド パンこ、こむぎこ じゃがいも、あぶら いちごジャム	コンソメ、しお、こしょう クリームシチューのもと こしょう	かいそう たまご	721 943	
9 (水)	 ごはん むぎ さわらの照り焼き ひじきの煮物 じゃがいものみそ汁 はっさく	 さわら、ひじき、あぶらあげ ひらてん とうふ、あぶらあげ、みそ	 にんじん、さやいんげん たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ はっさく	 こめ、むぎ、ごま ごまあぶら、さとう じゃがいも	しょうゆ、みりん わふうだし だしりんご	きのこ にゅうせいひん	660 802	
10 (木)	 チーズパン ほうれんそうオムレツ ポークビーンズ ゆで野菜 青じそドレッシング	 チーズ、たまご だいず、ぶたにく	 ほうれんそう たまねぎ、にんじん、さやいんげん キャベツ、ブロッコリー、コーン	 パン、じゃがいも、さとう チキンスープ、ケチャップ、トマトソース コンソメ、こしょう、ウスターソース 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)		667 907	
11 (金)	 ごはん むぎ カレーライス (中学) チーズ 野菜とツナのソテー カットパイ	 ぎゅうにく (中学) チーズ まぐろ	 にんじん、たまねぎ、グリーンピース りんご、にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ コーン、パインアップル	 こめ、むぎ じゃがいも、あぶら あぶら、ごま	カレールウ、ケチャップ ウスターソース、コンソメ しお、こしょう、コンソメ	かいそう ごごかな	648 841	
14 (月)	 ごはん むぎ さばのみそ煮 チンゲンサイのごま煮 すまし汁	 さば、みそ ベーコン とりこ、とうふ、わかめ	 チンゲンサイ、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	 こめ、むぎ、ごま、あぶら ふ	しお、コンソメ、しょうゆ こしょう けずりふし、だしこんぶ しょうゆ、しお	いも くだもの	669 829	
15 (火)	 アップルパン やさい たまご 野菜の卵とじ ほうれんそうとアーモンドのソテー ヨーグルト	 とりこ、たまご ヨーグルト	 りんご たまねぎ、にんじん、グリーンピース ほうれんそう、キャベツ、コーン	 パン、じゃがいも マーガリン、さとう アーモンド、あぶら	しょうゆ、コンソメ しお、こしょう しお、コンソメ、こしょう	ぎよかいらい かいそう	723 953	
16 (水)	 ごはん むぎ とうふ やさい ちゅうかに 豆腐と野菜の中華煮 えびしゅうまい(2コ) ゆで野菜 酢醤油	 ぶたにく、とうふ、あかみそ えびしゅうまい(えび、いとよりだい)	 たまねぎ、にんじん、しろねぎ にんにく、しょうが、ほししいたけ キャベツ、にんじん、だいずもやし	 こめ、むぎ、ごまあぶら さとう、でんぶ	コンソメ、しょうゆ マーボーとうふのもと すじょうゆ	いも たまご	646 820	
17 (木)	 黒糖パン こくとう 入学・進級お祝い献立 さけ ころもき 鮭のチーズ衣焼き アスパラガスとウインナーのソテー 野菜たっぷりスープ お祝いゼリー	 さけ、チーズ ウインナー(とりこ) ベーコン、ゼリー(乳製品) いか、(中学)いりこ	 アスパラガス、キャベツ、にんじん たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、コーン キャベツ、にんじん、コーン	 パン、くるごとう でんぶ、パンこ あぶら、じゃがいも ゼリー	しお コンソメ、しお、こしょう チキンスープ、しょうゆ	まめせいひん 種実(ごま、アーモンドなど)	743 945	
18 (金)	 ごはん むぎ この あ お好み揚げ ソース (中学) 小魚アーモンド やさい なまあ に きよみ 野菜と生揚げのみそ煮 清見オレンジ	 ぶたにく、なまあげ、あかみそ	 たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、さやいんげん ほししいたけ、しょうが、きよみオレンジ	 こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう	おこのみやきソース しお、かつおだし さけ、しょうゆ、ちゅうかスー ドワンジャン	かいそう にゅうせいひん	703 856	
21 (月)	 ごはん むぎ いわたしの生姜煮 肉じゃが き ぼ たいにん こまつな にもの 切り干し大根と小松菜の煮物	 いわし、ぎゅうにく あぶらあげ、ちくわ	 しょうが たまねぎ、にんじん、さやいんげん きりしましだいこん、こまつな、にんじん	 こめ、むぎ、あぶら、さとう じゃがいも ごまあぶら、ごま、さとう	わふうだし、しょうゆ、さけ わふうだし、しょうゆ、さけ	きのこ くだもの	706 867	
22 (火)	 小豆乳パン しょうが 地産産給食の日 しょうゆ焼きそば はなごりーの卵とじ 山口みかんのミックスフルーツ	 とうにゅう ぶたにく、いか、あおのり ハム(ぶたにく) しらすまし、たまご	 にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし にんにく、ひらたけ、ねぎ はなごりー、たまねぎ、にんじん みかん、あまなつみかん、ぼんかん	 パン、やきそばめん バター、あぶら あぶら、ゼリー	ちゅうかスー やきそばしょうゆ、こしょう コンソメ、しょうゆ しお、こしょう	いも 種実(ごま、アーモンドなど)	640 791	
23 (水)	 ごはん むぎ ドライカレー (中学) 小魚 ポテトとベーコンのソテー 甘夏みかん	 ぎゅうにく、ぶたにく (中学) いりこ ベーコン	 たまねぎ、にんじん、ピーマン りんご、にんにく、しょうが コーン、パセリ、にんじん あまなつみかん	 こめ、むぎ こむぎこ、あぶら、さとう じゃがいも オリブオイル	カレーパウダー、ウスターソース しお、コンソメ、チキンスープ コンソメ、しお、こしょう	たまご にゅうせいひん	677 849	
24 (木)	 まるパン(よこわり) さけ 鮭のフライ ゆでキャベツ ケチャップソース もずくスープ スライスチーズ	 さけ もずく、とりこ、とうふ チーズ	 キャベツ にんじん、たまねぎ、ねぎ	 パン、こむぎこ、パンこ あぶら でんぶ、ごま	ケチャップソース ちゅうかスー、しょうゆ さけ、しお、こしょう	くだもの 種実(ごま、アーモンドなど)	641 823	
25 (金)	 ごはん むぎ ちゅうかうたたまごや ちゅうかかん 中華風卵焼き 中華丼 き ぼ たいにん しせんふういた きよみ 切り干し大根の四川風炒め 清見オレンジ	 たまごやき(たまご、かに) ぶたにく、ちくわ	 たまねぎ、にんじん、キャベツ、たけのこ もやし、ねぎ、ほししいたけ、しょうが きりしましだいこん、にんじん、にら にんにく、きよみオレンジ	 こめ、むぎ、ごまあぶら でんぶ、さとう ごま、さとう、ごまあぶら	ちゅうかスー しょうゆ、さけ しょうゆ、す、とうがらし	いも ごごかな	642 765	
28 (月)	 ごはん むぎ うま煮 煮干しのからめ煮 やさい いた 野菜とちくわのごま炒め	 とりこ、ひらてん、なまあげ いりこ、あおのり ちくわ	 にんじん、グリーンピース にんじん、キャベツ、さやいんげん	 こめ、むぎ、あぶら、さとう じゃがいも ごまあぶら、さとう、ごま	さけ、しょうゆ、みりん しょうゆ	にゅうせいひん くだもの	657 806	
30 (水)	 ごはん むぎ さんしん ににめ 三色そばろ 煮豆 もちろし おじゃが餅汁、甘夏みかん	 とりこ、おかから、たまご きんとときまめ あぶらあげ、みそ	 にんじん、グリーンピース、しょうが にんじん、たまねぎ、こまつな えのきたけ、ねぎ、あまなつみかん	 こめ、むぎ、さとう おじゃがもち	しょうゆ、みりん だしりんご	かいそう ぎよかいらい	694 850	

ご入学・ご進級おめでとうございます 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を掲載してありますのでご覧ください。 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」

学校給食の目標には、栄養バランスのとれた食事をみんなと楽しく食べること、で社交性を養い、望ましい食習慣を身につけ、健康の増進を図ることや自然の恵みや食にかかわっている人への感謝の心を養ったり、伝統的な食文化についての理解を深めることなどがあります。 学校給食は教育の一環として実施しています。

献立表の説明

■主食は月・水・金曜日がごはん、火・木曜日がパンの予定です。(行事等の関係で変わることがあります。)

■その日の給食に使われている材料を3つの働きに分けて表示しています。

- 赤 おもに体をつくるものになる食品
- 緑 おもに体の調子を整えるものになる食品
- 黄 おもにエネルギーのもとになる食品

■「家庭でとりたい食品」の欄には、その日、家庭でとってほしい食品を表示しています。家庭での食事の参考にいただければと思います。



光学校給食センターでは、子どもたちの健康を考えて 安全性の高い給食づくりをめざしています。

①安全性の疑わしい食品添加物の入った食品を極力使用しません。

【ハム・ベーコン・ソーセージ】

合成保存料、着色料、化学調味料、発色剤、酸化防止剤、結着剤、リン酸塩を使用していないもの

【ちくわ・かまぼこ・みそ・つけもの】

合成保存料、着色料、酸化防止剤などを使用していないもの

②良質な食材料を購入しています。

③地産地消に努めます。

米や卵、たまねぎ、にんじんなど、光市産を積極的にとりいれています。パンは、山口県産の小麦粉90%と米粉10%で作ったものです。うどんや豆腐も山口県産です。

