

平成26年 5月分 こんだて予定表

ひかり市立光学校給食センター (TEL72-0050)

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)	献立	材料名				家庭で とりたい食品	エネルギー	
		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 ものになる食品	調味料		小学校 kcal	中学校 kcal
1 (木)	シラフライ ゆで野菜 マカロニのトマト煮 ごまドレッシング チョコ大豆	シラ ぶたにく、たまご(ドレッシング)	キャベツ、にんじん にんじん、たまねぎ、グリーンピース	パン、パンこ、こむぎこ あぶら	しお	かいそう きのこ	755	943
2 (金)	ごはんと かき揚げの照り焼き すまし汁 きぼだいん 切り干し大根とほうれんそうのしらすごま炒め かしわもち	かき揚げ、とうふ、あぶら揚げ わかめ、とりこ まぐろ、しらすほし	ごぼう、たけのこ、にんじん、たまねぎ えのきたけ、ねぎ きりぼしだいこん、ほうれんそう	こめ、あぶら、さとう さとう、あぶら、こま かしわもち、こむぎ	けずりおし、だしこんぶ しお、しょうゆ、みりん コンソメ、しお	いも くだもの	745	862
7 (水)	さばの生煮 ひとりの炒め煮 じゃがいものみそ汁 (中学)チーズ	さば、ひとりの、ひらてん とうふ、わかめ、みそ あぶら揚げ、(中学)チーズ	しょうが、にんじん、さやいんげん たまねぎ、キャベツ、ねぎ	こめ、むぎ、あぶら、さとう ごま	だしいりこ	たまご くだもの	644	833
8 (木)	きのこ大豆のクリーム煮 アスパラガスのソテー 清見オレンジ いちごジャム	ウインナー(とりこ) きよみオレンジ	しめじ、エリンギ、にんじん、たまねぎ グリーンピース アスパラガス、キャベツ きよみオレンジ	パン、じゃがいも、あぶら クリームソーダ、おしお コンソメ、しお、こしょう	クリームソーダ、おしお コンソメ、しお、こしょう	こごかな かいそう	688	911
9 (金)	なまあげ、とりこ 生揚げの中華煮 いた 炒めナムル 小魚 キウイフルーツ	なまあげ、とりこ ハム(ぶたにく)、いりこ	たけのこ、しめじ、にんじん、キャベツ ねぎ、しょうが だいずもやし、ほうれんそう、にんじん にんにく、キウイフルーツ	こめ、むぎ、こまあぶら さとう、でんぶ こまあぶら、さとう	しょうゆ ちゅうかスープのもと しょうゆ	いも にゅうせいひん	669	810
12 (月)	みそ鶏じゃが アーモンド入りいりこ チンゲンサイと焼き豚の炒め物	とりこ、なまあげ、みそ、いりこ やきぶた	たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ	こめ、むぎ、じゃがいも さとう、アーモンド、あぶら あぶら	わふうだし、さけ しょうゆ、みりん コンソメ、しお、こしょう	たまご くだもの	675	832
13 (火)	白身魚のフライ ボイルキャベツ ビーンズカレー スターソース	ホキ ベーコン、だいず あおだいず、きんとときめ	キャベツ キャベツ、にんじん、たまねぎ	パン、パンこ、こむぎこ あぶら じゃがいも	しお カレー、カレーパウダー コンソメ、しょうゆ、スターソース	かいそう 種実 (ごま、アーモンドなど)	648	831
14 (水)	ふわふわどんぶり ちくわの照り煮 キャベツとひとりのじゃこ炒め 甘夏みかん	とりにく、とうふ、たまご、ちくわ ひとりの、しらすほし	にんじん、ねぎ キャベツ、にんじん、あまなつみかん	こめ、むぎ、さとう ごま、あぶら アーモンド、あぶら	さけ、しょうゆ、みりん しお、わふうだし しお、さけ	いも きのこ	672	806
15 (木)	オムレツ アーモンドソテー ミネストローネ	たまご、まぐろ ベーコン、だいず	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ たまねぎ、にんじん、キャベツ セロリ、パセリ、トマト	パン、アーモンド、あぶら さとう じゃがいも、マカロニ あぶら	しお、コンソメ、こしょう トマトピューレ、しお、コンソメ こしょう、チキンソース	かいそう にゅうせいひん	679	888
16 (金)	じゃがいもと切り干し大根の煮物 いわしの梅煮 カットパイン (中学)うまかつてん	とりにく、ひらてん いわし (中学)いりこ、こんぶ、だいず	きりぼしだいこん、にんじん さやいんげん パインアップル、うめ	こめ、むぎ、じゃがいも あぶら、さとう (中学)パイン、こむぎ、アーモンド うめ、ひらてん、おしお、だんご	わふうだし、しょうゆ さけ、みりん しょうゆ	きのこ たまご	667	857
19 (月)	減ったかめ かやくうどん 厚焼き卵 ほうれんそうの炒め物 甘夏みかん	あつや、たまご いりこ、おまなつ うめ、おまなつ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、しめじ エリンギ、ほうれんそう、もやし あまなつみかん	こめ、うどん、さとう ごまあぶら	だしこんぶ、けずりおし しょうゆ、しお コンソメ、しょうゆ、しお	種実 (ごま、アーモンドなど) にゅうせいひん	632	748
20 (火)	大豆とチンボールのケチャップ煮 はなごりーとツナのソテー みかんゼリー りんごジャム (県産)	とりにく、たまご、だいず まぐろ、しらすほし	にんじん、たまねぎ、キャベツ はなごりー、たまねぎ、キャベツ	パン、じゃがいも、あぶら あぶら、ゼリー りんごジャム	チキンソース、ケチャップ スターソース、しょうゆ、こしょう コンソメ、しお、こしょう	いも かいそう	693	907
21 (水)	さばの塩焼き 小松菜ともやしの炒め物 もずくのみそ汁 清見オレンジ	さば とうふ、もずく、あぶら揚げ みそ	こまつな、もやし にんじん、こまつな、きよみオレンジ	こめ、あぶら だしいりこ	コンソメ、しょうゆ、こしょう	きのこ くだもの	646	745
22 (木)	とうふ ちゅうかに 豆腐の中華煮 しゅうまい(2コ) キャベツとしめじのソテー ぼんかんジャム	とうふ、ぶたにく キャベツ、にんじん、しめじ	にんじん、もやし、キャベツ、たけのこ ねぎ、しょうが、しいたけ、たまねぎ キャベツ、にんじん、しめじ	パン、あぶら、さとう でんぶ あぶら、ぼんかんジャム	ちゅうかスープのもと しょうゆ、さけ コンソメ、しお、こしょう	かいそう にゅうせいひん	653	891
23 (金)	アジフライ 大豆の磯煮 キャベツのしらす炒め	あじ、だいず、ひとりの、なまあげ ひらてん しらすほし	にんじん、さやいんげん キャベツ、にんじん	こめ、あぶら、ごま、さとう こむぎ あぶら	わふうだし、しょうゆ みりん、さけ しお、コンソメ、しょうゆ こしょう	いも ぎょかいりい	730	889
26 (月)	さわらのハーブ衣焼き チンゲンサイとウインナーのソテー 野菜スープ	とりにく、さわら ウインナー(とりこ) ベーコン	パセリ、パセリ、にんじん、コーン キャベツ、チンゲンサイ たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ パセリ	こめ、あぶら、さとう カレー、カレーパウダー コンソメ、こしょう しょうゆ、チキンソース コンソメ、しお、こしょう	しお、カレーパウダー コンソメ、こしょう しょうゆ、チキンソース コンソメ、しお、こしょう	たまご かいそう	710	835
27 (火)	かぼちゃとひき肉のサンドフライ ゆで野菜 春野菜といんげん豆のシチュー 青じそドレッシング	ぶたにく いんげん豆、とりにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん	パン、さとう、パンこ こむぎ、あぶら じゃがいも	しょうゆ クリームシチューのもと こしょう、おしお、ドレッシング	ぎょかいりい かいそう	723	917
28 (水)	肉だんご(2コ) ひじきとじゃこの五目炒め おじゃが餅汁 はちみつレモンゼリー ごまふりかけ	とりにく、ぶたにく、ぎゅうにく ひじき、しらすほし、ひらてん あぶら揚げ、ちくわ、みそ	にんじん にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ	こめ、むぎ、じゃがいも さとう、アーモンド、あぶら おじゃかもち、ごま ゼリー	わふうだし、みりん しょうゆ、しお だしいりこ、だしこんぶ	たまご にゅうせいひん	758	876
29 (木)	ツナ炒り豆腐 コーンキャベツ ヨーグルト和え	とうふ、まぐろ、たまご しらすほし、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、グリーンピース コーン、キャベツ、にんじん、みかん パインアップル、もも	パン、(ろ)さとう、あぶら さとう あぶら	コンソメ、しょうゆ、しお カレーパウダー コンソメ、しお、こしょう	きのこ 種実 (ごま、アーモンドなど)	710	952
30 (金)	つくね串 じゃがいものそば煮 アーモンド炒め 清見オレンジ (中学)ひとりのり	とりにく、ひらてん (中学)ひとりのり	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、たまねぎ、にんじん きよみオレンジ	こめ、むぎ、じゃがいも あぶら、さとう、でんぶ アーモンド、あぶら	しょうゆ、わふうだし、さけ しお、こしょう	きのこ にゅうせいひん	693	867

山形県産・光市産の地場産物を
多く取り入れています。

給食が始まって1か月がたちましたが、正しい食べ方ができていますか？
正しい食べ方で食べると、給食がもっと楽しくなりますよ！！

材料の都合により、献立を変更することがあります。加工食品については主な材料を表示しています。
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」

食事マナーの基本

姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこ
ぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと
腰をかけて、背筋をまっすぐにのびた
状態です。

箸をきちんと
持とう

茶わんやはしをきちんと持つようにし
ましょう。食べこぼしを防いで食べやす
くなり、見た目も美しく見えます。



他人の迷惑に
ならないようにしよう

口に食べ物を入れたまま話をしたり
り、食事中にふざけたり話をして
たりすると、他人の迷惑になるの
で気をつけましょう。

感謝の気持ちを
忘れないようにしよう

食事をつくってくれた人や、命あ
るものをいただくという感謝の気持
ちを忘れないで、残さず食べるよう
にしましょう。

2日(金) こどもの日献立

5月5日のこどもの日は、「端午の節句」です。端午の節句の代表
的な食べ物と言えば、白もちをかしわの葉でくるんだ「かしわもち」
です。かしわの葉は新しい芽が出てこない古い葉が落ちないことか
ら、「家族が絶えないでいつまでも元気に続くように」という意味が
込められています。
また、こどもの日には「勝つ男」にかけて「かつお」が食べられて
います。2日の給食では、「かつおの照り焼き」を取り入れています。