

ねん ど
2019年度



が っ ぶ ん が っ こ う き ゅ う し ゃ く こ ん だ て ひ ょ う
5月分 学校給食献立表



ひかり し り つ が っ こ う き ゅ う し ゃ く
光市立学校給食センター(TEL 0833-72-0050)

まいつき にち し ゃ く い く ひ
毎月19日は「食育の日」です
し ゃ く せ い け つ か ん が ひ
食生活について考える日にしましょう

ひかり し ゃ く い く
光市子どもの食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起 朝ごはん」～“光の恵み”いただきます～

日 (曜)	こん だて めい 献 立 名		し ゃ く へ い 食 品 名				エネルギー
			あか 赤 おもに体をつくる もとなる食品	みどり 緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	き 黄 おもにエネルギーの もとなる食品	ち ょ う み り ょ う 調 味 料	小学校 kcal kcal 中学校 家庭でとりたい 食品
7 (火)		むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 ちゅう か ふ う に く だ ん こ し ゃ う が く こ ちゅう が く こ 中華風肉団子 (小学1個、中学2個) ひじきのナムル はっほうさい 八宝菜	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく ひじき、まぐろみずに ぶたにく、えび、いか、とうふ	たまねぎ、しょうが もやし、キャベツ、にんじん たけのこ、にんじん、たまねぎ、ほくさい、チンゲンサイ ほししいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく	こめ、むぎ パンこ、でんぶん、さとう あぶら ごま、さとう、ごまあぶら ごまあぶら、さとう、でんぶん	しお、しょうゆ、ケチャップ りんごす しお、す、しょうゆ しお、しょうゆ、さけ ちゅうかだし	625 812 くだもの 果物
8 (水)		むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 かつお たつ た あ かつおの竜田揚げ たけのこのきんぴら ふのすまし汁 こどもの日ゼリー 5月5日(日)の端午の節句にちなんだ「こどもの日献立」です。端午の節句には、力強く元気に育ってほしいという願いを込めて、勝つ男にかけて「かつお」がよく食べられます。	ぎゅうにゅう かつお とりにく とうふ、あぶらあげ、わかめ	たまねぎ、しょうが もやし、キャベツ、にんじん たけのこ、にんじん、ごぼう、さやいんげん たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	こめ、むぎ でんぶん、さとう、あぶら こんにゃく、ごまあぶら、さとう ごま ふ、とうにゅうとりんごのゼリー	しょうゆ、みりん、さけ、しお しお、しょうゆ、さけ、わふうだし けずりぶし、だしこんぶ しょうゆ、しお	659 800 たまご 卵
9 (木)		しょう ぎゅうにゅう 小コッペパン 牛乳 はる や さい 春野菜のべペロンチーノ しらすオムレツ ポパイアーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご、しらすばし	にんにく、はなっこりー、アスパラガス、キャベツ にんじん、たまねぎ、エリンギ ほうれんそう、もやし、キャベツ、にんじん、とうもろこし	パン スパゲッティ、オリーブあぶら でんぶん、さとう、あぶら アーモンド、さとう	ワイン、コンソメ、しょうゆ しお、いちみつとうがらし しお しお、す、しょうゆ	627 801 まめせいひん 豆製品
10 (金)		さん さい ぎゅうにゅう 山菜ごはん 牛乳 なんばん つけ あじの南蛮漬 かぼちゃのみそ汁 まっチャ ちや ちや ちや 抹茶の蒸しケーキ	ぎゅうにゅう あじ とうふ、あぶらあげ、みそ	にんじん、えだまめ、わらび、えのきたけ、たけのこ たまねぎ、ピーマン、あかピーマン かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	こめ、さとう でんぶん、あぶら、さとう まっチャのむしケーキ	しょうゆ、みりん、さけ、しお す、しょうゆ、いちみつとうがらし だしりりこ、だしこんぶ	679 817 いも
13 (月)		むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 いかのチリソース炒め ちゅう か あ もやしの中華和え はる さめ 春雨とチンゲンサイの中華スープ	ぎゅうにゅう いか とりにく ベーコン	たまねぎ、しろねぎ、グリーンピース、しょうが、にんにく もやし、きゅうり、にんじん チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ とうもろこし	こめ、むぎ こむぎこ、でんぶん、パンこ あぶら、さとう、ごまあぶら さとう、ごまあぶら、ごま はるさめ、ごまあぶら	しお、ケチャップ、エビチリソース トウバンジャン、しょうゆ しお、す、しょうゆ さけ、しお、しょうゆ ちゅうかだし、こしょう	650 800 かい 海そう
14 (火)		こくとう ぎゅうにゅう 黒糖パン 牛乳 ハンバーグ シーフードサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく いか、えび、たこ、わかめ、こんぶ くきわかめ、すぎのり、ふのり ベーコン	たまねぎ、しょうが、トマト キャベツ、にんじん たまねぎ、もやし、ブロッコリー、しめじ、にんじん、ねぎ	パン、くろざとう でんぶん、こめこ、さとう あぶら、さとう じゃがいも	しお さけ、す、しお、しょうゆ こしょう コンソメ、ワイン、しお こしょう	603 830 まめ 豆
15 (水)		むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 タコライス(麦ごはん、タコライスの具、 ゆでキャベツ、スライスチーズ) ぎゅうにゅう 牛乳 もずくのスープ	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう もずく、とうふ、かまぼこ あぶらあげ	にんにく、たまねぎ、にんじん キャベツ たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ	こめ、むぎ、あぶら、さとう キャベツ でんぶん	しお、ワイン、ウスターソース ケチャップ、しお、こしょう ちゅうかだし、しょうゆ、さけ しお、こしょう	648 778 さかな 魚
16 (木)		むぎ ぎゅうにゅう コッペパン 牛乳 しろ み かな 白身魚のオーロラソースがらめ や さい に たっぷり野菜のスープ煮 しら たま フルーツ白玉	ぎゅうにゅう すけそうだら ウインナー	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー とうもろこし、えだまめ もも、パインアップル	パン でんぶん、こめこ、あぶら マヨネーズ(卵抜き)、さとう じゃがいも さとう、シトラスゼリー はちみつレモンゼリー、しらたまもち	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 さけ、コンソメ、コチュジャン しお、こしょう、しょうゆ	680 905 にゅうせいひん 乳製品
17 (金)		むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 や さい し ゃ う ま い し ゃ う が く こ ちゅう が く こ 野菜焼売(小学1個、中学2個) かいせん 海鮮チャプチェ ベビーパイン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく いか、えび	たまねぎ、にんじん、だいずもやし、にら、しろねぎ にんにく たまねぎ、キャベツ、しょうが たまねぎ、にんじん、にら、きくらげ、にんにく パインアップル	こめ、むぎ、ごまあぶら さとう、ごま こむぎこ、パンこ、でんぶん さとう はるさめ、ごまあぶら、さとう	さけ、コンソメ、コチュジャン しお、こしょう、しょうゆ しょうゆ、オイスターソース しお、こしょう	623 792 りくおんしやくさい 緑黄色野菜

じ ょ う ず す い ぶ ん ほ き ゅ う
上手に水分補給をしましょう

5月に入り、気温が高くなる日が増えてきます。
これから、多くの小学校では運動会の練習が始まります。中学生は、放課後に部活動がありますね。夏にかけてさらに暑さが厳しくなります。そんな時、気をつけたのが水分補給です。

どうして水分補給が大切なのか？
私たちの体の65～70%は、水分でできています。
この水分は、汗をかくて体温調節をしたり、血液や細胞に重要ななたらきをしています。大量に汗をかくこれからの季節、適度に水分補給をしなければ、熱中症などを引き起こすことがあります。熱中症は立ちくらみや筋肉痛などの軽傷・軽度のものから、命に関わる重度のものまで様々です。
熱中症対策のためにも、日頃から適度な水分補給をするように心がけましょう。
特に、激しい運動や炎天下の中にいる場合などは、こまめに水分を摂取するようにしましょう。

ど ん な も の を 飲 め ば い い の ？
どんなものを飲めばいいの？

水分補給をする際には、水や麦茶・緑茶など、エネルギーの低いものを選ぶようにしましょう。
炭酸飲料や甘いジュースの中には、約10%の砂糖が入っているものもあります。たとえば、500mlのジュースに10%の砂糖が使われているとすると、そのジュースを全部飲むと50gの砂糖を摂取することになります。砂糖の摂り過ぎは、肥満や、生活習慣病につながります。水分補給は大切ですが、砂糖の摂り過ぎは体によくありません。そのため、水分補給をする時には、炭酸飲料や甘いジュースを選ばないようにしましょう。

★食事前★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物から無機質を補給するようにしましょう。

★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいたときは、頻繁に水分補給をすることが大切です。汗で失った無機質を補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、砂糖も含まれているので、多飲するのは避けましょう。

材料の都合により、献立を変更することがあります。
食物アレルギーのある方に対応するために、原材料配合表等を記載した詳細献立表を各学校に配布しています。
ご希望の方は各学校にお申し出ください。

光市立学校給食センター
ホームページ

光市立学校給食センター
Facebook



日 (曜)		こん 献 だて 立 めい 名	しよく 食 ひん 品 めい 名				エネルギー kcal 中学校 家庭でとりたい 食品
			 赤 おもに体をつくる もとなる食品	 緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	 黄 おもにエネルギーの もとなる食品	ちよう 調 み 味 りやう 料	
20 (月)		ごはん 牛乳 鶏肉の小野茶唐揚げ 山口野菜の磯香和え 生揚げのみそ汁 (中学)おからケーキ 20日(月)は、「山口・光の恵み食べちゃろ!給食」の日です。光市産や、山口県産の食材をたくさん使用しています。地元で採れた食材をおいしくいただきます。	ぎゅうにゅう とりにく、だいず しらすばし、もみのり なまあげ、みそ、(中学)おからケーキ		こめ でんぶん、こむぎこ、さとうあぶら さとう たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ		632 819 いも
		しろ みさかな まる しろ みさかな 白身魚フライバーガー(丸パン、白身魚フライ、ゆで野菜、タルタルソース) 牛乳 *えだ豆のポタージュ	ホキ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、なまクリーム		パン、パンこ、こむぎこ でんぶん、あぶら タルタルソース(卵抜き) じゃがいも しお、ベシヤメルソース ワイン、コンソメ、こしょう		642 844 肉
		むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 肉じゃが 清見オレンジ (中学)アーモンド	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく、ちくわ		こめ、むぎ さとう、でんぶん じゃがいも、しらたき、あぶら さとう (中学)アーモンド、あぶら		626 795 こさかな 小魚
		ぎゅうにゅう コッペパン 牛乳 じゃがいもカップのかぼちゃグラタン アスパラガスのたらこ炒め がんばるぞカレースープ 「アスパラガスのたらこ炒め」は、光市の「光の恵みいただきます事業」で紹介されているレシピです。春が旬のアスパラガスをおいしくいただきます。	ぎゅうにゅう とうにゅう たらこ とりにく、ひよこまめ		パン こめこ、じゃがいも、さとう みずあめ あぶら、マーガリン じゃがいも、あぶら		621 849 かい 海そう
24 (金)		かつ丼(麦ごはん、*かつ丼の具、とんかつ) 牛乳 キャベツのゆかり和え さくらんぼゼリー	たまご、かまぼこ ぶたにく、だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ キャベツ、もやし、きゅうり、しそ	こめ、むぎ、しらたき、さとう でんぶん こむぎこ、さとう、でんぶん あぶら さとう、さくらんぼゼリー	しょうゆ、みりん、しお、さけ だしこんぶ、けずりぶし しお しょうゆ、しお	665 801 りよくおうしよくをさい 緑黄色野菜
		むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 みそ納豆 小松菜とさばの和え物 筑前煮	ぎゅうにゅう なつとう、とりにく、みそ さば とりにく、ちくわ、こおりどうふ	ねぎ こまつな、にんじん、もやし にんじん、ごぼう、れんこん、たけのこ さやいんげん、ほししいたけ	こめ、むぎ さとう さとう、あぶら さといも、こんにゃく、あぶら さとう	みりん、しょうゆ、さけ しお、しょうゆ しお、しょうゆ、みりん、さけ わふうだし	629 773 たまご 卵
28 (火)		コッペパン マーガリン 牛乳 うずら卵のスコッチエッグ たこのマリネ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう とりにく、うずらたまご、たまご たこ とりにく	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、あかピーマン きピーマン たまねぎ、もやし、にんじん、とうもろこし	パン、マーガリン パンこ、でんぶん、こむぎこ あぶら オリーブあぶら、さとう ラビオリ	みりん、しお、こしょう しお、す、しょうゆ、こしょう コンソメ、しょうゆ、しお こしょう	592 776 くだもの 果物
		むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 さけの塩焼き ひじきの炒め煮 豚汁 ハスカップゼリー	ぎゅうにゅう さけ ひじき、とりにく ぶたにく、みそ		こめ、むぎ しお しらたき、ごまあぶら、さとう ごま じゃがいも、こんにゃく ハスカップゼリー		638 771 まめ 豆
30 (木)		しょう ぎゅうにゅう 小レーズンパン 牛乳 *クリームスパゲッティ ポテとお米のささみカツ ブロッコリーのごまサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう とりにく	ほしぶどう たまねぎ、キャベツ、にんじん、アスパラガス エリンギ ブロッコリー、キャベツ、にんじん、とうもろこし	パン スパゲッティ、あぶら じゃがいも、パンこ、でんぶん さとう、あぶら さとう、ごま	ベシヤメルソース、ワイン コンソメ、しお、こしょう しお す、しょうゆ、しお、こしょう	698 891 さかな 魚
		むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん おさかなそばろ 牛乳 鶏肉と根菜のつくね さっぱり和え さといものみそ汁	ぎゅうにゅう おさかなそばろ、ぎゅうにゅう とりにく まぐろみずに とうふ、あぶらあげ、みそ		こめ、むぎ さといも、パンこ、でんぶん さとう、ごまあぶら さとう たまねぎ、こまつな、にんじん さといも		644 775 にゅうせいひん 乳製品

しよく じ まも
食事のマナー、守れていますか？
給食が始まり、1ヶ月が経ちましたが、みなさんは給食に慣れましたか？給食時間を楽し過ごすためには、正しいマナーで過ごすことが大切です。
みなさんは、下に記載されているマナーいくつか守れていますか？守れているものに✓をつけてみましょう。

☐ 手を洗っていますか？ 給食の前には、石けんを 使ってください！手を洗っ ていますか？	☐ 食器の位置は正しいですか？ 左側にごはん、右側に煮物や汁物、 そして上におかずを置いていますか？ 配膳図をよく見て、正しくおきましょう。	☐ はしは上手に持っていますか？ 上のはしは人さし指となかゆひで はさみ、下のはしはくすり指の横に のせるようにします。	☐ 食器にごはん粒などの食べ残しが残っていませんか？ 食器にごはん粒などは残っていませんか？ はしを上手に使って、ごはん粒が1粒も残ら ないようにきれいに食べましょう。
☐ 食事のあいさつをしていますか？ 食事前には、「いただきます」、 食事の後は「ごちそうさま」と あいさつをしましょう。	☐ 良い姿勢で食べていますか？ ポイントは、頭・ひざ・腰を結ぶ線と、ひざの 裏・かかと・腰を結ぶ線がそれぞれ直角三角形に なるようにイメージすることです。	☐ ばっかり食べをしていませんか？ 「ばっかり食べ」とは、ごはんやパンだけ、おかずだけを 全部食べるように1品ずつ食べる方法です。 ごはんやパン、おかず、牛乳を交互に食べましょう。	☐ みんなと同じ早さで食べていますか？ 食べる早さは、みんなと同じですか？ 早いと消化に悪く、遅いと時間内に食べきれません。 そのため、みんなと同じ早さで食べるようにしましょう。

みなさん、✓はいくつきましたか？全部に✓がつけられるようになると良いですね。
正しいマナーで、楽しい給食時間を過ごしましょう。