

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
食生活について考える日にしましょう

日 (曜)	献立名	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	調味料	エネルギー kcal
3 (月)	麦ごはん 牛乳 小籠包(小学1個、中学2個) 青じやおうすー 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく、なまあげ ベーコン	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、しいたけ ピーマン、たまねぎ、にんじん、もやし、たけのこ たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、はしいたけ とうもろこし	こめ、むぎ はるさめ、でんぷん、さとう あぶら、こむぎこ あぶら、さとう、でんぷん はるさめ、じゃがいも、こま ごまあぶら	しょうゆ、オイスターソース しお しょうゆ、さけ、オイスターソース しお、ちゅうかだし ちゅうかだし、チキンスープ ワイン、しょうゆ、しお、こしょう	646 840 こさかな 小魚
6月4日(火)～10日(月)は「歯と口の健康週間」です。噛むことを意識して食べることで、歯やあごが丈夫になります。また、食後は歯磨きをして、虫歯を予防しましょう。						
4 (火)	ライ麦パン 牛乳 卵とチーズのオープン焼き するめのかみかみサラダ チキンビーンズ	ぎゅうにゅう たまご、チーズ するめ とりにく、だいず	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし たまねぎ、にんじん、グリーンピース	パン、ライ麦 じゃがいも、あぶら、さとう アーモンド、ごま、さとう、あぶら じゃがいも、さとう	しお、す す、しお、しょうゆ、こしょう ケチャップ、トマトソース、コンソメ ウスターソース、しお、こしょう	703 918 くだもの 果物
5 (水)	麦ごはん のり佃煮 牛乳 かれいの竜田揚げ ごぼうと豚肉の炒め物 切干しだいこんのみそ汁	ぎゅうにゅう かれい ぶたにく なまあげ、わかめ、みそ	しょうが ごぼう、にんじん、さやいんげん きりしだいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	こめ、むぎ、のりつくだに でんぷん、あぶら こんにゃく、ごまあぶら、さとう、ごま だしりりこ、だしこんぶ	しょうゆ、みりん しょうゆ、さけ、みりん、しお わふうだし、いちみつとうがらし	651 793 りくはうしきやさい 緑黄色野菜
6 (木)	ハンバーガー(丸パン、ハンバーグ、 野菜のソース和え) 牛乳 マカロニスープ ヨーグルト	とりにく、ぶたにく ぎゅうにゅう ウインナー、ヨーグルト	たまねぎ、しょうが、トマト キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ねぎ	パン、でんぷん、こめ、さとう ウスターソース、トンカツソース マカロニ、じゃがいも	しお コンソメ、チキンスープ しょうゆ、しお、こしょう	641 812 まめせいひん 豆製品
7 (金)	ひじきごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら(小学1尾、中学2尾) もやしのごま酢和え けんちん汁 冷凍ピーチ	ひじき、とりにく、あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも とりにく、とうふ、あぶらあげ	にんじん もやし、キャベツ、にんじん にんじん、だいこん、はしいたけ、ねぎ、もも	こめ、こんにゃく、さとう こむぎこ、でんぷん、あぶら ごま、さとう さといも、こんにゃく、あぶら	しょうゆ、しお、みりん しお しょうゆ、す、しお しょうゆ、しお、だしこんぶ けずりぶし	637 841 たまご 卵
10 (月)	麦ごはん 牛乳 さばの有馬煮 小松菜とりのりのおえ物 生揚げと野菜のみそ煮	ぎゅうにゅう さば のり なまあげ、ぶたにく、みそ	さば こまつな、もやし、にんじん キャベツ、たまねぎ、にんじん、れんこん さやいんげん、しょうが、にんにく	こめ、むぎ さとう、でんぷん さとう じゃがいも、あぶら、さとう	みりん、しょうゆ、さんしょう しょうゆ、しお しょうゆ、さけ、わふうだし みりん、しお	700 859 くだもの 果物
11 (火)	コッペパン レーズンクリーム 牛乳 あじのアングリーズ グリーンサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう あじ ベーコン	パン、レーズンクリーム でんぷん、あぶら、さとう、パン キャベツ、きゅうり、ブロッコリー たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、しめじ	パン、レーズンクリーム でんぷん、あぶら、さとう、パン あぶら、さとう チキンスープ、しょうゆ、ワイン コンソメ、しお、こしょう	ケチャップ、ウスターソース す、しお、こしょう チキンスープ、しょうゆ、ワイン コンソメ、しお、こしょう	651 848 まめ 豆
12 (水)	カレーライス(麦ごはん、カレー) 牛乳 ミニチキン じゃこサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく しらすばし	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく しょうが、りんご パセリ キャベツ、にんじん、とうもろこし、もやし	こめ、むぎ、じゃがいも あぶら、さとう でんぷん、あぶら ごま、あぶら、さとう	カレー、ケチャップ、ウスターソース ワイン、コンソメ、しお、こしょう しお、レモンかじゅう、しょうゆ しょうゆ、す、しお、こしょう	643 781 にゅうせいひん 乳製品
13 (木)	キャロットパン 牛乳 豚肉のソースマリネ えびの豆乳スープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび、とりにく、とうにゅう	にんじん たまねぎ、エリンギ、さやいんげん たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、とうもろこし オレンジ	パン、さとう、でんぷん、あぶら あぶら じゃがいも、あぶら	しお ケチャップ、ウスターソース チキンスープ、コンソメ しお、こしょう	625 836 かい 海そう
14 (金)	梅菜めし 牛乳 丸天の煮つけ 野菜のアーモンド和え ふのみそ汁 あじさいゼリー	ぎゅうにゅう まるてん とりにく、あぶらあげ、わかめ、みそ	ひろしまな、きょうな、だいこんば、うめ キャベツ、ほうれんそう、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、ぶどうゼリー	こめ、むぎ、さとう、ごま、でんぷん さとう、ごまあぶら アーモンド、さとう ふ	しお、けずりぶし しょうゆ、さけ、わふうだし しょうゆ、す だしりりこ、だしこんぶ	655 774 さかな 魚

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になるところはありますか？ この1週間で気づかずに、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



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。

学校給食センター
ホームページ



学校給食センター
Facebook



日 (曜)		こ ん だ て め い 名	食 品 名				エ ネ ル ギ ー
			 おもに体をつくる もとになる食品	 おもに体の調子を整える もとになる食品	 おもにエネルギーの もとになる食品	ち や う み り や う 調 味 料	
17日(月)～21日(金)は「地場産給食週間」です。光市産や山口県産の食材をたくさん取り入れていきます。地元の食材をしっかりと味わいましょう。							
17 (月)	 *卵除去食	親子丼(ごはん、*親子丼の具)	とりにく、たまご	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ	こめ、さとう	しょうゆ、さけ、みりん、しお けずりぶし、だしこんぶ	670
		牛乳	ぎゅうにゅう				825
		はもの光ソースがけ	はも		でんぶん、あぶら、うめジャム さとう	しょうゆ、さけ、みりん	いも
18 (火)	 (よこわり)	たけのことわかめの酢の物	わかめ	たけのこ、きゅうり、キャベツ、にんじん	さとう	す、しょうゆ、しお	
		ウイナードッグ(コッペパン、ウインナー(小学1本、中学2本))	とりにく		パン、でんぶん		592
		キャベツとにんじんのマヨネーズサラダ)		キャベツ、にんじん	マヨネーズ(卵抜き)	しょうゆ、す、しお、こしょう	785
19 (水)		牛乳	ぎゅうにゅう				こぎかな 小魚
		ポテトスープ 小野茶ムース	ぶたにく	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	じゃがいも、おのちやムース	チキンスープ、しょうゆ、ワイン コンソメ、しお、こしょう	
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		676
20 (木)	 小コッペパン	れんこだいのカリカリフライ	れんこだい		じゃがいも、でんぶん、こめこ こめこパンこ、あぶら	しお	794
		ひじきの炒め煮	ひじき、だいず、きくらげてん	にんじん	しらたき、さとう、あぶら	しょうゆ、さけ	
		生揚げのみそ汁	なまあげ、わかめ、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ		だしりりこ、だしこんぶ	りよくおうしよくさい 緑黄色野菜
21 (金)		小コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		634
		しょうゆ焼きそば	ぶたにく、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ、にんにく	スパゲッティ、あぶら	ちゅうかだし、やきそばしょうゆ しお、こしょう	783
		オムレツ	たまご		さとう	しょうゆ、しお、みりん、めんつゆ	まめせいひん 豆製品
22 (土)		大根サラダ みかんゼリー		だいこん、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、みかんゼリー	さとう、あぶら	す、しお、こしょう、しょうゆ	
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		683
		ひじきコロッケ	ひじき、あぶらあげ	しいたけ、にんじん	じゃがいも、パンこ、さとう あぶら	しょうゆ、みりん、さけ、しお	802
23 (日)		高菜と鶏肉のそぼろ	とりにく	たかなづけ、にんじん	ごまあぶら	みりん、しょうゆ	たまご 卵
		あじつみれのすまし汁	あじつみれ、とうふ、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ		しょうゆ、さけ、みりん、しお けずりぶし、だしこんぶ	
		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		607
24 (月)		いわしのおかか煮	いわし、かつおぶし		さとう、でんぶん	しょうゆ、みりん、しお	842
		じゃがいもきんぴら		にんじん、ピーマン、れんこん、さやいんげん	じゃがいも、さとう、ごまあぶら ごま	さけ、みりん、しょうゆ、しお わふうだし	
		もずくのみそ汁 (中学)ミックスナッツ	なまあげ、もずく、みそ、(中学)ひよこめ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	(中学)アーモンド、らっかせい カシューナッツ、あぶら	だしりりこ、だしこんぶ、(中学)しお	くだもの 果物
「じゃがいもきんぴら」は、光市の「光の恵みいただきます事業」でレシピ紹介されている料理です。ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね。							
25 (火)	 *卵除去食	コッペパン いちごジャム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、いちごジャム		602
		白身魚のトマトソースがけ	ホキ	トマト、たまねぎ、にんにく	オリーブあぶら、さとう	トマトピューレー、しょうゆ ワイン、ケチャップ、しお、こしょう	787
		フレンチサラダ		キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	あぶら、さとう	レモンかじゅう、しょうゆ、す しお、こしょう	にく 肉
26 (水)		*ふわふわ卵スープ	たまご、とうふ、わかめ	たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ	パンこ	しょうゆ、コンソメ、しお こしょう	
		麦ごはん のりふりかけ 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ、のりふりかけ		629
		高野豆腐の揚げ煮	こおりとうふ	れんこん	でんぶん、あぶら、さとう	わふうだし、しょうゆ、みりん さけ	772
27 (木)		キャベツの塩昆布和え	しおこんぶ	キャベツ、もやし、ブロッコリー、にんじん	ごまあぶら		にゅうせいひん 乳製品
		豆腐のすまし汁	とうふ、あぶらあげ、かまぼこ、わかめ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ		しお、しょうゆ、けずりぶし だしこんぶ	
		ツナドッグ(コッペパン、ツナソテー)	まぐろみずに	たまねぎ、にんじん、とうもろこし	パン、あぶら、こむぎこ、さとう	カレーこ、コンソメ、ケチャップ ウスターソース	597
28 (金)		牛乳	ぎゅうにゅう				797
		野菜のスープ煮	ウインナー	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、セロリー、しめじ	じゃがいも	チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう	まめ 豆
		かんきつミックス		みかん、あまなつみかん、ぼんかん	さとう、ゼリー		
29 (土)		減炒飯	ぶたにく	にんじん、たけのこ、たまねぎ、ほししいたけ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん	しお	676
		牛乳	ぎゅうにゅう				824
		みそラーメン	ぶたにく、いか、みそ	にんじん、キャベツ、だいずもやし、とうもろこし、ねぎ めんま、しょうが、にんにく	ちゅうかめん、ごまあぶら さとう、ごま、マーガリン	トウバンジャン、しょうゆ ちゅうかだし、しお、こしょう	いも
30 (日)		棒々鶏サラダ アップルシャーベット	とりにく	ほうれんそう、もやし、きゅうり、にんじん、りんご	さとう、ごまあぶら、ごま	しお、す、しょうゆ	

まいとし がつ しょういく げつ かん まい つき にち しょういく ひ

毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」

食たべることは生涯しょうがいにわたって欠かすことができないものです。健全な食生活けんぜん しょくせいかつを实践じっせんできるようにするために、子どもこのころから様々な「食」に関する正しい知識さまたま しょく かん ただ ちしき てきせつや適切な食習慣しょくしゅうかんを身につけることが大切です。

6月は国が定める「食育月間」です。自分じぶん自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状などに目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にしてみましょう。



か てい しょういく

家庭でできる「食育」

～こんなことを心がけてみませんか？

ちやうしよく た しやうかん
朝食を食べる習慣をつける

きやうどりやうり きやうじ しょく
郷土料理や行事食を
取り入れる

おや こ いっしょ しょうじ
親子で一緒に食事の
支度や後片付けをする

