

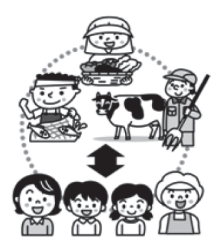
毎月19日は『食育の日』です
食生活について考える日にしましょう

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～

日 (曜)	献立名	食品名			エネルギー kcal	
		赤	緑	黄		
1 (金)	中華丼(麦ごはん、中華丼の具) 牛乳 焼売(2個) 大根の中華和え	ぶたにく、いか、ちくわ ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん、こまつな、たまねぎ、たけのこ、もやし しょうが たまねぎ、しょうが にんじん、だいこん	おもにエネルギーの 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	しょうゆ、ちゅうかだし、さけ しお、こしょう しお す、しょうゆ、しお	644 772 いも
5日(火)～8日(金)は、11月8日(金)の「いい歯の日」にあわせて、歯を丈夫にする栄養素である「カルシウム」を多く含んでいる食べ物や、かみごたえのある食べ物を多く取り入れています。よくかんで食べましょう。						
5 (火)	麦ごはん 味付けのり 牛乳 切干しだいこんの甘酢炒め 肉じゃが みかん	あじつけのり、ぎゅうにゅう まぐろみずに ぎゅうにく、なまあげ、こおりとうふ みかん	きりほしだいこん、こまつな、にんじん、しめじ にんじん、さやいんげん、たまねぎ みかん	こめ、むぎ さとう、ごま、あぶら じゃがいも、しらたき、さとう あぶら	す、しょうゆ、しお しょうゆ、さけ、みりん しょうゆ、だし、いりこ	647 784 たまご 卵
6 (水)	麦ごはん 牛乳 焼きししゃも(小学1尾、中学2尾) 五目豆 ごま汁 プルーンヨーグルト	ぎゅうにゅう ししゃも だいず、ひらてん ぶたにく、なまあげ、わかめ、みそ	にんじん、さやいんげん、ごぼう にんじん、ねぎ、たまねぎ、ほししいたけ	こめ、むぎ さとう、あぶら じゃがいも、ごま、ねりごま プルーンヨーグルト	しょうゆ、わふうだし、さけ しょうゆ、だし、いりこ	655 813 くだもの 果物
7 (木)	小揚げパン 牛乳 かむかむ炒め ポトフ 柿	ぎゅうにゅう するめ とりにく かき	にんじん、れんこん にんじん、かぶ、たまねぎ かき	パン、さとう、あぶら アーモンド、マーガリン、あぶら じゃがいも、あぶら	しょうゆ、こしょう コンソメ、しょうゆ、しお こしょう	636 816 さかな 魚
8 (金)	チキンカレーライス(麦ごはん、チキンカレー) 牛乳 うずら卵のスコッチエッグ 骨太サラダ	とりにく、レンズまめ、いんげんまめ ぎゅうにゅう とりにく、うずらたまご、たまご しらすほし、わかめ	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 にんじん、たまねぎ こまつな、キャベツ、もやし	こめ、むぎ、じゃがいも さとう、あぶら パンこ、こむぎこ、でんぶ あぶら さとう、ごま	カレー、チキンスープ、ケチャップ ウスターソース、しょうゆ みりん、しお、こしょう しょうゆ、す	664 802 まめせいひん 豆製品
11日(月)～15日(金)は、「地産地消給食週間」です。光市産や山口県産の食材をたくさん取り入れています。地元産の食材をしっかりと味わいましょう。						
11 (月)	ごはん 大豆ふりかけ 牛乳 はもフライ ほうれんそうののりごま和え 旬菜のみそ汁	ぎゅうにゅう、だいずふりかけ はも のり とうふ、あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう、だいずふりかけ はも ほうれんそう、にんじん、キャベツ、もやし ねぎ、はくさい、だいこん、ほししいたけ	こめ パンこ、こむぎこ、でんぶ あぶら さとう、ごま さといも	しお、こしょう しょうゆ だし、いりこ	654 796 にゅうせいひん 乳製品
12 (火)	コッペパン 牛乳 はなっこりーとツナのソテー ポークビーンズ みかん(中学)チーズ	ぎゅうにゅう まぐろみずに ぶたにく、だいず ちゅうかく (中学)チーズ	はなっこりー、たまねぎ、キャベツ にんじん、たまねぎ、グリーンピース みかん	パン あぶら じゃがいも、さとう、あぶら	コンソメ、しお、こしょう ケチャップ、コンソメ ウスターソース、しお、こしょう	604 830 たまご 卵
13 (水)	ごはん 牛乳 揚げ餃子(小学1個、中学2個) もやしの中華和え 麻婆大根	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ぶたにく、とうふ、みそ	ねぎ、にら、にんじん、キャベツ、たまねぎ しいたけ、にんにく、しょうが だいずもやし、にんじん、はなっこりー ねぎ、だいこん、たけのこ、きくらげ、ほししいたけ にんにく、しょうが	こめ こむぎこ、さとう、みずあめ ごま、ごまあぶら でんぶ、あぶら、ごまあぶら	しょうゆ、みりん、しお、こしょう しょうゆ、しお、こしょう ちゅうかだし、しょうゆ みりん、オイスターソース	623 798 こさかな 小魚
14 (木)	黒糖パン 牛乳 ウインナー(小学1本、中学2本) 大豆とれんこんのサラダ *さつまいものクリーム煮	ぎゅうにゅう とりにく だいず とりにく、ぎゅうにゅう	れんこん、キャベツ にんじん、はなっこりー、たまねぎ、しいたけ	パン、くろざとう でんぶ さとう、マヨネーズ(卵抜き) さつまいも、あぶら	す、しょうゆ、しお、こしょう ベシマルソース コンソメ、しお、こしょう	674 925 かい 海そう
15 (金)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきの煮物 *かきたま汁	ぎゅうにゅう さば だいず、ひじき、はもてん とうふ、あぶらあげ、たまご	にんじん にんじん、ねぎ、たまねぎ、ほししいたけ	こめ さとう、こんにやく、あぶら ごま でんぶ	しお しょうゆ、さけ、みりん さけ、しょうゆ、みりん、しお だしこんぶ、けずりあし	631 770 くだもの 果物

知っていますか? 「地産地消」

「地産地消」とは地域で生産されたものを、地域内で消費しようとする活動を通じて生産者と消費者を結びつける取組です。
地域の身近な食材を通して、
▽食材の旬や産地について理解を深められる
▽郷土食や行事食など地域の食文化を考える など、
日頃何気なく食べている食事を見直すことができます。皆さんの食卓にも地産地消食材・料理があるのではないのでしょうか? 意識して味わっていただきましょう。



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。

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 献 だて 立 めい 名	しよく ひん めい 品 名				エネルギー 小学校 kcal、 中学校 kcal、 家庭で たい い の 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	調味料		
18 (月)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	652	
		さわらの西京焼き	さわら、みそ		さとう	860	
		はくさい 白菜のおかか和え	かつおぶし	こまつな、はくさい、もやし	さとう、ごま	たまご	
		じゃがいものそぼろ煮 (中学)アーモンド	とりにく、なまあげ、ひらてん	にんじん、さやいんげん、たまねぎ	じゃがいも、さとう、ごま、 でんぶん、あぶら、(中学)アーモンド	しょうゆ、わふうだし、さけ しお	卵
19 (火)		コロッケバーガー(丸パン、れんこん入り野菜コロッケ、 キャベツとにんじんのソース和え)		にんじん、ほうれんそう、れんこん、たまねぎ		644	
		牛乳	ぎゅうにゅう			836	
		たっぷり野菜のスープ煮 みかんゼリー	とりにく	にんじん、ブロッコリー、トマト、たまねぎ、もやし しめじ、みかんゼリー		チキンスープ、コンソメ、しょうゆ、ワイン しお、トマトピューレ	まめせいひん 豆製品
		な 菜めし 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ、さとう	しお	713
20 (水)		はるま 春巻き	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが ほししいたけ	はるまめ、でんぶん、こむぎこ こめ、さとう、あぶら	しょうゆ、しお	822
		チンゲンサイの炒め物	ぶたにく	チンゲンサイ、キャベツ、きくらげ、にんにく	あぶら	オイスターソース しょうゆ、さけ	さかな 魚
		わかめスープ	とうふ、わかめ	にんじん、ねぎ、もやし	じゃがいも	ちゅうかだし、しょうゆ しお、こしょう	
		しょう 小コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		645
21 (木)		ナポリタンスパゲッティ	ウインナー	にんじん、ピーマン、トマト、たまねぎ、しめじ、にんにく	スパゲッティ、さとう、あぶら	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ しお、こしょう、トマトピューレ	824
		オムレツ	たまご		でんぶん、さとう、あぶら	しお	こざかな 小魚
		野菜のごまドレッシング和え		ほうれんそう、にんじん、キャベツ、とうもろこし	さとう、ごま、あぶら	しょうゆ	
		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		644
22 (金)		さんまの塩焼き	さんま			しお	787
		キャベツの甘酢和え	しらすぼし、わかめ	にんじん、キャベツ、もやし	さとう、ごま	しょうゆ、す、しお	くだもの 果物
		まめ 豆とん汁	だいず、ぶたにく、みそ	にんじん、ねぎ、だいこん、しめじ	さといも、こんにやく	だしりりこ	
		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		632
25 (月)		いわしの梅煮	いわし	うめぼし、しそ	さとう、でんぶん	しょうゆ、みりん、しお	772
		野菜の塩昆布和え	しおこんぶ	にんじん、キャベツ、もやし	ごま	しょうゆ	たまご 卵
		けんちょう	とりにく、とうふ、あぶらあげ	にんじん、ねぎ、だいこん、ほししいたけ	さといも、こんにやく さとう、ごまあぶら	しょうゆ、みりん、さけ、しお だしこんぶ、けずりぶし	
		「けんちょう」は、山口県の郷土料理です。山口県には「けんちょう」の他にもたくさんの郷土料理があります。郷土料理を知るとは、自分たちが住んでいる地域を知ることにつながります。					
26 (火)		コッペパン チョコ大豆 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、チョコだいたいず	642	
		豚肉のカレーソテー	ぶたにく	にんじん、さやいんげん、たまねぎ、にんにく しょうが	さとう、あぶら	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ カレーこ、さけ、しお、こしょう	834
		ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー、にんじん、キャベツ	さとう、あぶら	すしお、しょうゆ、こしょう	さかな 魚
		はくさい 白菜の豆乳スープ	ベーコン、しろいんげんまめ とうにゅう	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、はくさい	じゃがいも	チキンスープ、コンソメ しお、こしょう	
「白菜の豆乳スープ」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。旬の白菜をおいしくいただきます。							
27 (水)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	687	
		いか天ぷら	いか		こむぎこ、でんぶん、あぶら	しお	886
		きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう、ひらてん	にんじん、さやいんげん、ごぼう	さとう、こんにやく、ごまあぶら	しょうゆ、みりん	くだもの 果物
		もずくのみそ汁 (中学)スィートポテト	なまあげ、もずく、みそ	にんじん、ねぎ、たまねぎ	ちゅうかく (中学)スィートポテト	だしりりこ	
28 (木)		コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	689	
		じゃがいもカップの野菜グラタン	とうにゅう	にんじん、ほうれんそう、とうもろこし、たまねぎ	こめこ、じゃがいも さとう、みずあめ、あぶら	しお	938
		フレンチサラダ		にんじん、キャベツ、とうもろこし	さとう、あぶら	しょうゆ、す、レモンかじゅう しお、こしょう	にゅうせいひん 乳製品
		ミートボールのブラウンソース煮	ミートボール	かひまちゃん、にんじん、ブロッコリー、トマトたまねぎ しめじ	さとう	チキンスープ、コンソメ、オリーブオイル、ケチャップ ウスターソース、ワインしお、こしょう、トマトピューレ	
29 (金)		げん 減ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	702	
		ごま 五目うどん	とりにく、あぶらあげ	にんじん、ねぎ、たまねぎ、ほししいたけ	うどん	しょうゆ、さけ、しお だしこんぶ、けずりぶし	857
		ささみチーズフライ	とりにく、チーズ		パンこ、こむぎこ、でんぶん あぶら	しお	かい 海そう
		れんこんとはなっこりーの炒め物 小魚	ベーコン、かたくちいわし	はなっこりー、れんこん	あぶら、さとう	しょうゆ、こしょう、しお	

感謝の心を大切に

11月23日(土)は勤労感謝の日です。
みなさんが毎日食べている食事は、「調理」をしてくれる家族をはじめ、食材等を「生産」、「運送」、「販売」している多くの働く人の手によって食卓に運ばれます。
「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつの時には、関わった多くの人に感謝の気持ちを込めて、しっかりと味わっていただきます。



11月24日「和食の日」
いいにほんしよく

11月24日は、「い(1)い(1)日(2)本食(4)」の語呂合わせで、「和食の日」です。
2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食には、季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事とも密接に関わっています。和食のよさを知って受け継いでいきましょう。
また、22日(金)と25日(月)の給食は、健康な食生活に役立つ「和の食材」の大豆、ごま、海そう、野菜、魚、きのこ、いもが入っています。これらの食品を、毎日の食事に積極的に取り入れていきましょう。

