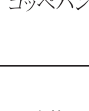
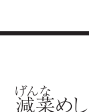
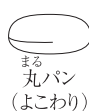


ひかり こ しょくいく
光市子どもの食育キャッチフレーズ

みんな で「早寝 早起き 朝ごはん」～“光の恵み”いただきます～

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は『食育の日』です

しょくせいかつ かんが ひ
食生活について考える日にしましょう

日 (曜)		こん だて めい 献 立 名	食 品 名				ちよう み りよう 調 味 料	エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でとりたい しよく ひん 食 品
			あか おもに体をつくる もとなる食品	みどり おもに体の調子を整える もとなる食品	き おもにエネルギーの もとなる食品			
3 (月)		セルフ恵方巻き(ゆかり酢めし、焼きのり、ツナサラダ) 牛乳	のり	しそ	こめ、さとう	す、しお	705	
		小さいわしの天ぷら	まぐろみずに、ぎゅうにゅう	にんじん、キャベツ、とうもろこし	マヨネーズ(卵抜き)、さとう	す、しょうゆ、しお、こしょう	863	
		すまし汁 節分豆	こいわし		こむぎこ、でんぷん、こめこ、あぶら	しお	たまご 卵	
		2月3日(月)は節分です。節分にちなんで、節分豆やいわし、恵方巻きを食べましょう。今年の恵方は、西南西です。	とうふ、あぶらあげ、わかめ、だいず	にんじん、ねぎ、たまねぎ、ほししいたけ	ふ	さけ、しょうゆ、みりん、しお だしこんぶ、けずりぶし		
4 (火)		黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、くろごとう		644	
		豚肉のカレーソテー	ぶたにく	にんじん、さやいんげん、にんにく、しょうが、たまねぎ	さとう、あぶら	しお、こしょう、さけ、カレーこ コンソメ、ウスターソース、ケチャップ	867	
		ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	ハム	ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ	さとう、あぶら	す、しょうゆ、しお、こしょう	さかな 魚	
		白菜の豆乳スープ	ベーコン、いんげんまめ、とうにゅう	にんじん、たまねぎ、はくさい、とうもろこし	じゃがいも	コンソメ、チキンスープ、しお、こしょう		
5 (水)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		693	
		焼売(2個)	ぶたにく	たまねぎ、しょうが	パンこ、こむぎこ、でんぷん さとう、みずあめ	しお	835	
		春雨の炒め物	ハム	チンゲンサイ、たまねぎ、ほししいたけ	はるさめ、ごま、ごまあぶら	しょうゆ、しお、こしょう	こぎかな 小魚	
		麻婆豆腐	ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、ねぎ、たまねぎ、ほししいたけ にんにく、しょうが	さとう、でんぷん、ごまあぶら	しょうゆ、ちゅうかだし、コチュジャン さけ、みりん、オイスターソース		
6 (木)		コッペパン レーズンクリーム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、レーズンクリーム		694	
		はなっこリーとツナのソテー	まぐろみずに	はなっこリー、たまねぎ、キャベツ	あぶら	コンソメ、しお、こしょう	894	
		ポークビーンズ	ぶたにく、だいず	にんじん、たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、さとう、あぶら	コンソメ、ケチャップ、ウスターソース しお、こしょう	かい 海そう	
		ぼんかん		ぼんかん				
7 (金)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		644	
		和風おろしハンバーグ	とりにく、ぶたにく	だいこん、たまねぎ、しょうが、トマト	でんぷん、こめこ、さとう	しお、さけ、しょうゆ、みりん マスタード	801	
		ほうれんそうののりごま和え	のり	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、もやし	さとう、ごま	しょうゆ	いも	
		ぶぐのみそ汁 チーズ	ぶぐ、とうふ、あぶらあげ わかめ、みそ、チーズ	にんじん、ねぎ、はくさい		さけ、だしiriこ		
10 (月)		減菜めし 牛乳	かつおぶし、ぎゅうにゅう	ひろしまな、きょうな、だいこんば	こめ、さとう	しお	645	
		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、しお、さけ だしこんぶ、けずりぶし	770	
		五目厚焼卵	たまご	にんじん、グリーンピース、とうもろこし、たけのこ、しいたけ	でんぷん、さとう、あぶら	しょうゆ、しお	くだもの 果物	
		切りほ 切干しだいこんのごま炒め 小魚	まぐろみずに、かたくちいわし	ほうれんそう、にんじん、きりほしだいこん	さとう、ごま、あぶら	しょうゆ、しお		
12 (水)		麦ごはん 大豆ふりかけ 牛乳	だいずふりかけ、ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		641	
		ししゃも竜田揚げ(小学1尾、中学2尾)	ししゃも		さとう、でんぷん、あぶら	しょうゆ、みりん、さけ、しお	825	
		白菜の煮びたし	あぶらあげ、かつおぶし	こまつな、にんじん、はくさい	さとう	しょうゆ、みりん	にゅうせいひん 乳製品	
		豚汁	ぶたにく、なまあげ、みそ	にんじん、ねぎ、だいこん、ごぼう	こんにやく、さといも	だしiriこ		
13 (木)		サーモンカツバーガー(丸パン、サーモンカツ、キャベツとにんじんのソース和え) 牛乳	さけ、たら		パン、パンこ、こむぎこ、さとう、あぶら	みりん、しお	683	
		根菜入りのあったかポトフ		にんじん、キャベツ		おこのみやきソース、ウスターソース	893	
			ぎゅうにゅう				まめせいひん 豆製品	
			とりにく	にんじん、たまねぎ、だいこん、れんこん	じゃがいも	コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう		
14 (金)		レンズ豆のカレーライス(麦ごはん、レンズ豆のカレー) 牛乳			こめ、むぎ		719	
		ウインナー(小学1本、中学2本)	ぎゅうにく、レンズまめ いんげんまめ、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、しょうが	じゃがいも、あぶら	カレールウ、ケチャップ ウスターソース、しお	894	
		ほうれんそうともやしのサラダ チョコプリン			でんぷん		さかな 魚	
				ほうれんそう、にんじん、もやし、とうもろこし	さとう、ごまあぶら、チョコプリン	しょうゆ、しお、す		

せつ ぶん
節分

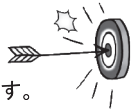
「節分」とは、「節(季節)を分ける」という意味で、春・夏・秋・冬の各季節が始まる節目の前日をいい、年に4回あります。2月の「節分」は春の始まりである「立春」の前日で、今年は2月3日になります。

昔は「春の始まり」を「1年の始まり」として大切にしていたので、2月の「節分」に災いを追い払い、福を呼び込む願いを込めて、「鬼は外、福は内」と掛け声をかけ「豆まき」を行うようになりました。山口県では大豆をまくことが多いですが、北海道や東北地方、宮崎県や鹿児島県などには、落花生をまく地域もあるようです。2月3日の給食の節分豆の中身には大豆が入っています。

「魔が滅する」の豆で鬼退治
節分で豆をまくのは、豆が魔滅に通じ、「災難や病気を
もたらす鬼を寄せ付けない」とされたからです。



豆を「炒る」は「射る」にかけて
炒った豆を使うのは、生豆のままだと落ちた豆から芽が出て
不吉とされたからです。また、「炒る」を「射る」にかけ、悪い鬼を退治します。



豆まきの主役「年男・年女」
寺社などでは、その年の干支生まれの「年男・年女」がよく豆まきを
します。小学校では5年生にあたる人が多いです。



豆を年の数だけ食べる
豆まきの「福豆」を年の数だけ食べると1年を健康に
過ごせるといわれています。



日 (曜)		こん 献	だて 立	めい 名	しよく 食 品 名			エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でとりたい 1人1日の 食 品
					あか 赤 おもに体をつくる もとになる食品	あざ 緑 おもに体の調子を整える もとになる食品	き 黄 おもにエネルギーの もとになる食品	
17 (月)	 *卵除去食	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	731 867 にく 肉
		いか天ぷら	いか			こむぎこ、でんぶん、あぶら	しお	
		ひじきさんぴら	あぶらあげ、ひじき	にんじん、さやいんげん、ごぼう、れんこん	さとう、ごま、あぶら	しょうゆ、みりん		
		*おでん	うずらたまご、ちくわ、がんもどき、こんぶ	にんじん、だいこん	こんにやく、さといも、さとう	しょうゆ、さけ、みりん、しお だしこんぶ、けずりぶし		
18 (火)	 小コッペパン	しょう 小コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		パン	721 947 さかな 魚
		ナポリタンスパゲッティ	ベーコン、ウインナー	にんじん、トマト、たまねぎ、しめじ、グリーンピース、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、トマトピューレー		
		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、たまねぎ、とうもろこし	こめこ、じゃがいも、さとう みずあめ、あぶら	しお		
		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、しお、こしょう レモンかじゅう		
19 (水)	 *卵除去食	うめ ぼ ごはん 梅干し 牛乳	ぎゅうにゅう	うめぼし		こめ	687	
		あじのからめ煮	あじ	しょうが	でんぶん、さとう、あぶら	しょうゆ、さけ、みりん	846	
		はくさい 白菜のごま和え		ほうれんそう、はくさい、もやし	さとう、ごま	しょうゆ		
		けんちょう	とうふ、とりにく、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	かい 海そう	
		19日(水)は、「山口・光の恵み食べちゃろ!給食」です。山口県産や光市産の食材がたくさん使われています。「梅干し」は、光市の冠梅園でとれた梅を使って作られたものです。また「けんちょう」は、山口県の郷土料理です。						
20 (木)	 *乳除去食	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		パン	736 949 こざかな 小魚
		とりにく 鶏肉のトマトソースがけ	とりにく	たまねぎ、トマト、にんにく	さとう、オリーブあぶら	しょうゆ、ケチャップ、あかワイン トマトピューレー、しお、こしょう		
		ごぼうサラダ	まぐろみずに	にんじん、ごぼう、キャベツ	さとう、マヨネーズ(卵抜き)	しょうゆ、す、しお		
		*花野菜のクリーム煮	ベーコン、いんげんまめ、ぎゅうにゅう	ブロッコリー、カリフラワー、はなっこりー、にんじん とうもろこし、たまねぎ	じゃがいも、あぶら	ベシメルソース、コンソメ しお、こしょう		
21 (金)	 五目	こめく 五目ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	にんじん、えだまめ、ほししいたけ	こめ、さとう、あぶら	しょうゆ、さけ、しお、わふうだし	638 801 くだもの 果物
		さばのみそ煮	さば、みそ		さとう、でんぶん			
		キャベツのアーモンド和え		にんじん、キャベツ、もやし	さとう、アーモンド	しょうゆ、しお		
		さっぱりすまし汁	とうふ、とりにく	にんじん、ねぎ、だいこん、ほししいたけ	さといも	しょうゆ、さけ、しお だしこんぶ、けずりぶし		
「さっぱりすまし汁」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。冬が旬の大根がすりおろして入っています。								
25 (火)	 *卵除去食	むぎ 麦ごはん 味付けのり 牛乳	あじつけのり、ぎゅうにゅう			こめ、むぎ	698	
		さわらの塩焼き	さわら			しお	858	
		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	たまご 卵	
		高野豆腐の含め煮	こおりとうふ、とりにく、ちくわ	にんじん、さやいんげん、たまねぎ	じゃがいも、さとう、こんにやく、あぶら	しょうゆ、さけ、みりん		
26 (水)	 *卵除去食	むぎ 麦ごはん 高菜と鶏肉のおからそばろ	とりにく、おから	たかなづけ、にんじん、しょうが	こめ、むぎ、さとう	しょうゆ、みりん、しお	642	
		牛乳	ぎゅうにゅう				872	
		かぼちゃひき肉フライ	ぶたにく	かぼちゃ、たまねぎ	パンこ、でんぶん、こむぎこ みずあめ、さとう、あぶら	しょうゆ、ウスターソース	いも	
		もずくのみそ汁 (中学)アーモンド	とうふ、もずく、あぶらあげ、みそ	にんじん、ねぎ、たまねぎ	(中学)アーモンド	だしiriこ		
27 (木)	 *卵除去食	コッペパン りんごジャム 牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		パン、りんごジャム	681
		れんこんとはなっこりーのソテー	ベーコン	はなっこりー、れんこん	あぶら	しょうゆ、こしょう	902	
		大豆とミートボールのケチャップ煮	だいず、ミートボール	にんじん、トマト、パセリ、たまねぎ	じゃがいも、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、トマトピューレー	にゅうせいひん 乳製品	
		いよかん		いよかん				
28 (金)	 *卵除去食	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	656
		白身魚のあまがらめ	すけとうだら	ごぼう、えだまめ	でんぶん、こめこ、さとう、あぶら	しょうゆ、みりん、さけ	808	
		三色和え		にんじん、キャベツ、たくあん	さとう、ごま	しょうゆ	りょくおうしよくやさい 緑黄色野菜	
		*かきたま汁	とうふ、あぶらあげ、たまご	にんじん、ねぎ、たまねぎ、ほししいたけ	でんぶん	しょうゆ、さけ、みりん、しお だしこんぶ、けずりぶし		

大豆について

大豆は栄養が豊富で、日本では昔からいろいろな食べ物に加工しておいしく食べられています。

今月の給食でも大豆や、いろいろな大豆の加工品を味わいます。

探しながらいただきます。

体は小さいけれど、「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。

体を作るもとになるたんぱく質や、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物繊維もたっぷりです。

みんな、「大豆」のなかまだよ！

豆乳

おから

ゆば

豆腐

凍り豆腐

あぶらあげ

がんもどき

きなこ

なっとう

みそ

しょうゆ

油

もやし

えだまめ

さいりょう つごう
材料の都合により、献立を変更することがあります。

しよくもつ
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。

き ぼう かた かくがっこう もう で
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

