

日 (曜)		こん 献 だて 立 めい 名	エネ 食 品 名 ギ ー				エネルギー 小学校 kcal、kcal 中学校 家庭でつくりたい 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	調味料	
2 (月)		カツカレーライス(麦ごはん、カレー、 トンカツ) 牛乳 ブロッコリーのマヨネーズサラダ	とりにく ぶたにく、だいず ぎゅうにゅう	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん ブロッコリー、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	こめ、むぎ、じゃがいも でんぶん、あぶら、パンこ	661 789	
3 (火)		ハンバーガー(丸パン、ハンバーグ、 野菜のソースソテー) 牛乳 野菜たっぷりトマトスープ ひなまつりゼリー	とりにく、ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン、ひよこめ	たまねぎ キャベツ、たまねぎ、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、とうもろこし、ズッキーナ、にんにく、トマト	パン、あぶら、じゃがいも、さとう ウスターソース、おこのみやきソース じゃがいも、ひなまつりゼリー トマトピューレ、チキンスープ しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	662 853	
4 (水)		麦ごはん 牛乳 いわしのかぼすレモン煮 たこの酢の物 じゃがいものそぼろ煮	ぎゅうにゅう いわし たこ とりにく、なまあげ、ひらてん	レモン キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、さやいんげん	こめ、むぎ さとう、みずあめ、でんぶん さとう じゃがいも、こんにゃく、さとう、でんぶん	679 831	
5 (木)		コッペパン チョコクリーム 牛乳 かつおのオーロラソースがけ さっぱりサラダ 白菜のスープ はるか	ぎゅうにゅう かつお とりにく ベーコン	パン、チョコクリーム でんぶん、あぶら、マヨネーズ(卵抜き)、さとう キャベツ、だいこん、にんじん、とうもろこし はくさい、たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ、はるか	ケチャップ、ウスターソース しお、す、レモンかじゅう、こしょう チキンスープ、しょうゆ コンソメ、しお、こしょう	698 901	
6 (金)		ちらしずし 牛乳 チキンチキンごぼう 菜の花のおひたし はんぺんのすまし汁 (中学)卒業お祝いデザート	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ はんぺん、とうふ (中学)つぎょうおいわいデザート⑩	にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう、ほししいたけ ごぼう、えだまめ なのはな、キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	こめ、さとう でんぶん、あぶら、さとう さとう (中学)つぎょうおいわいデザート⑩⑪	622 いも	
9 (月)		減わかめごはん 牛乳 血うどん(血うどんめん、血うどんの具) 豆腐焼売(小学1個、中学2個) ひじきのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく、いか とうふ、とうにゅう、ひじき、いとりたい すけとうだら、さんときだい ひじき、ハム	わかめ、ぎゅうにゅう にんじん、はくさい、たまねぎ、もやし、ほししいたけ たまねぎ、にんじん、えだまめ、とうもろこし キャベツ、にんじん、ほうれんそう	こめ さとうどんめん、ごまあぶら、でんぶん あぶら、さとう、こむぎこ ごまあぶら、ごま、さとう	702 912	
10 (火)		コッペパン 牛乳 鶏肉の赤ワイン煮 コンソメポテト ジュリアンスープ ブルーベリータルト	ぎゅうにゅう とりにく、あか とりにく ベーコン	にんにく、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー たまねぎ、だいこん、にんじん、もやし、セロリー	パン あぶら、でんぶん じゃがいも ブルーベリータルト	663 855	
11 (水)		麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き 白菜とほうれんそうののりごま和え けんちょう	ぎゅうにゅう さば のり とりにく、とうふ、あぶらあげ	こめ、むぎ さとう はくさい、ほうれんそう、にんじん だいこん、にんじん、ほししいたけ	しょうゆ しお ごま、さとう さとう、こんにゃく、ごまあぶら、さとう	676 824	
「けんちょう」は、「光の恵みいただきます事業」で紹介されている山口県の郷土料理です。地元で受け継がれてきた食文化をこれからも伝えていきましょう。							
12 (木)		コッペパン 牛乳 わかどり 若鶏さっくりフライ ミートボールのブラウンソース煮 春のフルーツミックス	ぎゅうにゅう とりにく ミートボール もも、いちご	パン こめ、むぎ、じゃがいも、でんぶん、あぶら さとう さとう、いちご、はちみつレモンゼリー	しお、こしょう しお、こしょう しょうゆ、チキンスープ、コンソメ ワイン、しお、こしょう	698 891	

お卒業おめでとうございます

卒業や進学などを目前に控えたみなさんは、
さみしさと同時に、新しい生活への期待に胸を
ふくらませていることと思います。
成長するにつれて、自分自身で食べ物を選ん
だり、料理を作ったりする機会が増えていきま
す。健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねに
よってつくられます。今まで学んできたことや
給食を参考にして、「食」を大切にしたい
と思います。

中学校6日(金)、小学校18日(水)は、卒業お祝い献立です。

① いちごのジュレ
<アレルギー>
なし

② いちごのクレープ
<アレルギー>
大豆

③ 紅白大福
<アレルギー>
大豆

各デザート選択時の給食のエネルギー

デザートの種類	エネルギー kcal
(A) いちごのジュレ	794
(B) いちごのクレープ	857
(C) 紅白大福	864

みなさんは、どのデザートを選びましたか?
仲良く楽しい雰囲気の中、思い出しに残る給食
時間を過ごしましょう。

日 (曜)	こ ん 献 だ て め い 名	赤 おもとに体をつくる もとなる食品	緑 おもとに体の調子を整える もとなる食品	黄 おもとにエネルギーの もとなる食品	調味料	エネルギー kcal、kcal 中学校 家庭でたい 食品
13 (金)	わが 麦 ごはん ガバオライス(麦ごはん、目玉焼き、 ガバオライスの具) 牛乳 トムヤムクン パナナのスティックケーキ	たまご とりこ ぎゅうにゅう えび	にんにく、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ あかピーマン、きびピーマン、パセリ にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、しめじ、トマト、みずな	こめ、むぎ、あぶら ごまあぶら、さとう パナナのスティックケーキ	オイスターソース、みりん、しょうゆ さけ、ちゅうかだし、しお、こしょう	710 824 まめせいひん 豆製品
16 (月)	こもく 五目 釜めし 牛乳 たらの野菜あんかけ おじゃがもち汁 せとみ (中学) 小魚アーモンド	とりこ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう すけとうだら あぶらあげ、みそ (中学) かたくちいわし	ごぼう、たけのこ、にんじん、ほししいたけ たまねぎ、にんじん、さやいんげん、ほししいたけ たまねぎ、にんじん、はくさい、だいこん、こまつな せとみ	こめ、こんにやく、さとう、あぶら でんぶ、あぶら、さとう おじゃがもち (中学) アーモンド、さとう (中学) しお	しょうゆ、さけ、しお、みりん す、しょうゆ、みりん、だいりこ だしりこ	642 775 にゅうせいひん 乳製品
17 (火)	こくとう 黒糖パン 牛乳 白身魚のパセリ焼き ささみと豆のサラダ *パンプキンシチュー	ぎゅうにゅう ホキ とりこ、ひよこまめ、あずき レンズまめ、くろだいち とりこ、ぎゅうにゅう、なまクリーム	パセリ ブロッコリー、キャベツ、にんじん、グリーンピース かひちや、たまねぎ、にんじん、とうもろこし	パン、くろざとう さとう、げんまい、おし、むぎ あかまい、くろまい、もちむぎ じゃが芋	しお、こしょう しお、す、こしょう カレー、マヨネーズ、コンソメ、しお、こしょう	669 894 かい 海そう
18 (水)	ケチャップ ライス ケチャップライス 牛乳 えびフライ(小学1尾、中学2尾) 野菜のマリネ ABCスープ (小学) 卒業お祝いデザート	とりこ、ぎゅうにゅう えび えび パニオン (小学) そつぎお祝いデザート⑩ (小学) そつぎお祝いデザート⑪	たまねぎ、グリーンピース、トマト、とうもろこし ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、あかピーマン、きびピーマン たまねぎ、にんじん、とうもろこし、こまつな	こめ、あぶら、さとう パン、こむぎこ、あぶら、でんぶ オリーブあぶら、さとう マヨネーズ、じゃが芋 (小学) そつぎお祝いデザート⑫	コンソメ、しお しお しお、す、レモン、かじゅう しょうゆ、こしょう チキンスープ、しょうゆ コンソメ、しお、こしょう	828 まめせいひん 豆製品
19 (木)	小コッペパン 小コッペパン 夏みかんジャム 牛乳 はなっこリーのペペロンチーノ オムレツ ポパイサラダ 19日(木)は、「地産給食の日」です。光市産や山口県産の食材がたくさん使われています。地元でとれた食材をよく味わっていただきます。	ぎゅうにゅう ベーコン たまご しらすまし	にんにく、はなっこリー、にんじん、たまねぎ、エリンギ たまご ほうれんそう、キャベツ、にんじん	パン、なつみかんジャム スパゲッティ、オリーブあぶら あぶら、さとう ごまあぶら、さとう	ワイン、コンソメ、しょうゆ しお、いちみつ、からし とりからだし、す、しお しお、す、しょうゆ	715 882 まめ 豆
23 (月)	わが 麦 ごはん まぐろのフライ キャベツのゆかり和え すきやき むらさきもチップス	ぎゅうにゅう コシナガマグロ ぎゅうにゅう、やさ豆腐	キャベツ、もやし、にんじん、しそ はくさい、たまねぎ、にんじん、もやし、しろねぎ	こめ、むぎ パン、こむぎこ、あぶら さとう	しお しお、しょうゆ しょうゆ、さけ	697 816 くだもの 果物
24 (火)	コッペパン コッペパン じゃがいもカップのさつまいもとお豆腐グラタン *キャロットポタージュ	ハム チーズ、ぎゅうにゅう とうにゅう、だいず ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム	キャベツ、きゅうり、トマト たまねぎ、トマト にんじん、たまねぎ、パセリ	パン、オリーブあぶら、さとう こめ、じゃが芋、さつまいも みずあめ、さとう	しお、す、しょうゆ、こしょう しお ベジタブルソース、コンソメ、しお、こしょう	738 921 さかな 魚
25 (水)	わが 麦 ごはん 麦ごはん 牛乳 五目包子(小学1個、中学2個) さばの中華風和え なまあ ちゅうか 生揚げの中華煮	ぎゅうにゅう とりこ、ぶたにく、たら、とうふ、ひじき さば なまあ、ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、もやし たけのこ、ほししいたけ、しょうが	こめ、むぎ でんぶ、さとう、あぶら、こむぎ あぶら、ごまあぶら、さとう ごまあぶら、さとう、でんぶ	しょうゆ、しお、オイスターソース しょうゆ、しお、す さけ、しょうゆ、しお、ちゅうかだし	636 806 いも
26 (木)	コッペパン コッペパン チキンのカレー風味焼き ツナサラダ 春野菜のポトフ すだちと桃のゼリー	ぎゅうにゅう とりこ まぐろみずに ウインナー	にんにく、しょうが キャベツ、ほうれんそう、にんじん、とうもろこし はくさい、たまねぎ、アスパラガス、にんじん	パン マヨネーズ(卵抜き) じゃが芋、すだちと桃のゼリー	ケチャップ、オイスターソース カレー、しお、しょうゆ、こしょう しょうゆ、す、しお、こしょう コンソメ、チキンスープ しょうゆ、しお、こしょう	718 908 たまご 卵



食育の1年間をふりかえってみましょう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間
どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。

自分のできたことに○(できた)△(時々できた)×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを 食べた	②1日3食、残さな いで食べた	③食後は時間を決めて食 べ、食べすぎなかった	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた	⑤食べられることに 感謝できた
⑥よくかんで食べる よう心がけた	⑦ながら食べをしな かった	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた	⑨きらいなものでも がんばって食べた	⑩みんなと仲よく食 べた

できていないところが
あった人は、来年度に
またがんばってみま
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。

がっこうきゅうしよく
学校給食センター
ホームページ

がっこうきゅうしよく
学校給食センター
Facebook