

れい わ ね ん ど
令和2年度

4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)

ひかり こ し ゅ 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 ゅ く い く ひ
毎月19日は「食育の日」です
し ゅ く い く 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	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	エネルギー kcal、kcal 小学校、中学校 家庭でとりたい 食品
8 (水)	たけのこごはん 牛乳 鶏の唐揚げ ほうれんそうの磯香和え きのこのみそ汁 すだちと桃のゼリー	とりくに、あぶらあげ、ぎゅうにゅう とりくに のり とうふ、あぶらあげ、みそ	たけのこ、えだまめ、にんじん しょうが ほうれんそう、もやし、にんじん しめじ、ほししいたけ、はくさい	こめ、さとう でんぶ、こむぎ、さとう、みずあめ さとう すだちとものゼリー	しょうゆ、みりん、だし、しお、わふうだし しょうゆ、しお、こしょう しょうゆ だしいりこ	699 812 くだもの 果物
9 (木)	アップルパン 牛乳 白身魚のトマトソースがけ コールスロー コンソメスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	りんご トマト、たまねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし たまねぎ、にんじん、アスパラガス、もやし、パセリ	パン、さとう あぶら、オリーブあぶら さとう、でんぶ マヨネーズ(卵抜き)、さとう じゃがいも	トマトピューレー、ワイン、しお ケチャップ、しょうゆ、こしょう しょうゆ、す、しお、こしょう コンソメ、ワイン、しお、こしょう	675 868 まめ、せい、いん 豆製品
10 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 5種の野菜入り肉焼売(2個) はるさめ、す、もの 春雨の酢の物 チンゲンサイのスープ 桃の花ゼリー	ぎゅうにゅう とりくに、ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン、とうふ	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、もやし	こめ、むぎ でんぶ、パン、さとう こむぎ、こむぎあめ はるさめ、こま、こまあぶら、さとう ごまあぶら、もののはなゼリー	みりん、しょうゆ、しお しょうゆ、す しょうゆ、さけ、ちゅうがけだし しお、こしょう	656 777 いも
13 (月)	げん 減わかめごはん 牛乳 かき揚げ肉うどん(肉うどん、かき揚げ) 清見オレンジ	わかめ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、あぶらあげ、かまぼこ		こめ うどん、あぶら、こむぎこ きよみオレンジ		711 826 り、は、わ、い、い、い、い 緑黄色野菜
14 (火)	こ 小松菜とにんじんのソテー ブロッコリーのサラダ ミートボールのトマト煮	ぎゅうにゅう とりくに ぎゅうにゅう ミートボール、だいず	にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ たまねぎ、にんじん、しめじ、とうもろこし、トマト	パン あぶら マヨネーズ(卵抜き)、ごま じゃがいも、あぶら、さとう	コンソメ、しお、こしょう しょうゆ、す、しお、こしょう しょうゆ、さけ、みりん、しお けずりお、だしこんぶ	639 849 かい 海そう
15 (水)	むぎ 麦ごはん 牛乳 さわらの西京焼き たかなづけ、いん、いん、もの 高菜漬の炒め物 わかたけ汁 いちごのスティックケーキ	ぎゅうにゅう さわら、みそ わかめ、あぶらあげ、とうふ	さわら、みそ たかなづけ、にんじん、きりほしだいこん たけのこ、にんじん、しめじ、ねぎ	こめ、むぎ さとう ごま、ごまあぶら、さとう いちごのスティックケーキ	みりん しょうゆ、みりん しょうゆ、さけ、みりん、しお けずりお、だしこんぶ	668 792 にく 肉
16 (木)	こ 小松菜とにんじんのソテー オムレツ はなっこりーのソテー はるや 春野菜のスープ	ぎゅうにゅう たまご まぐろみずに ベーコン	はなっこりー、たまねぎ、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん、きぬさや	パン、チョコクリーム でんぶ、さとう、あぶら あぶら じゃがいも	しお コンソメ、しお、こしょう コンソメ、チーズ、さとう しょうゆ、しお、こしょう	624 803 まめ 豆
17 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 ウインナー(小学1本、中学2本) グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく キャベツ、きゅうり、ブロッコリー	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、りんご、にんにく、しょうが でんぶ、さとう あぶら、さとう	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう しょうゆ、さけ、みりん、しお けずりお、だしこんぶ	カレー、キャベツ、チーズ、パセリ、 ウスターソース、コンソメ、しお、こしょう	695 916 さかな 魚

と入学・と進級おめでとをいいます

いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。今年度も、皆さんの心と体の健康を支えるため、安全・安心して、栄養バランスのよい給食をお届けしたいと思います。

給食センター職員一同、おいしい給食をお届けできるよう、一生懸命がんばります。今年度も、よろしくお願いします。



こんなことに気を付けています！



給食の献立について

給食の献立は、主食・主菜・副菜がそろうように心がけています。光市では、学校給食摂取基準に基づき、実態も考慮した上で、1食分のエネルギー量の基準を小学校650kcal、中学校850kcalとし、給食費は、1食小学校246円、中学校288円です。また、不足しがちなカルシウムを補うため、毎日牛乳を組み合わせた献立としています。

その他

果物・デザート・ジャムなど

副菜

主に野菜を使ったおかず

牛乳

主菜

肉・魚・卵
大豆製品のおかずなど

汁物・煮物・めん類など

主食

ごはん・水・金・パン・火・木

(※行事等の関係で変更になることがあります。)

光市では、給食センターでパンを生地から作っています。

日 (曜)	献立名	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 もとになる食品	調味料	エネルギー kcal ※小学生・中学生 家庭でとりたい 食品
20 (月)	ごはん のり佃煮 牛乳 あじの天ぷら 山口野菜の和え物 けんちょう 20日(月)は「地場産給食の日」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、しっかり味わっていただきます。	ぎゅうにゅう あじ いか とりこ、とうふ、あぶらあげ		こめ、のりづくだに こむぎ、でんぶん、あぶら、こめ さとう だいこん、にんじん、ねぎ さといも、こんにゃく、あぶら、さとう	しお、こしょう しょうゆ、しお、さけ みりん、さけ、しお、しょうゆ だしこんぶ、けずりだし	673 824 かい 海そう
21 (火)	黒糖パン 牛乳 揚げ魚のレモン風味 菜の花のサラダ ABCスープ いちごのクレープ 21日(火)は、「入学・進級お祝い献立」です。みなさんへのお祝いの気持ちを込めて、人気の給食を予定しています。	ぎゅうにゅう すけとうだら まぐろみず ベーコン、いちごのクレープ	たまねぎ キャベツ、なのはな、にんじん たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ほうれんそう	パン、くろざとう でんぶん、あぶら、さとう あぶら、さとう じゃがいも、マカロニ	レモンかじゆ、しょうゆ、す、しお しょうゆ、す、しお、こしょう デキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう	750 944 たまご 卵
22 (水)	麦ごはん 牛乳 いわしのみぞれ煮 ほうれんそうともやしのごま和え 生揚げと野菜のみそ煮	ぎゅうにゅう いわし ほうれんそう、きゅうり、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、しょうゆ、みりん、しお なまあげ、ぶたにく、みそ	だいこん ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、れんこん、しょうが、さやいんげん、にんにく	こめ、むぎ さとう、でんぶん ごま、ごまあぶら、さとう じゃがいも、さといも、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、しお しょうゆ しょうゆ、さけ、わふだし、しお、みりん	692 848 くだもの 果物
23 (木)	小コッペパン 牛乳 焼きそば 鶏肉の光ソースがけ だいこん 大根のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、いか とりこ だいこん、きゅうり、にんじん、ほうれんそう	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ねぎ、にんにく うめジャム、さとう、でんぶん あぶら、さとう	パン あぶら、スナッパッティ しょうゆ、みりん、しお、こしょう す、しょうゆ、しお、こしょう	ラスターソース、おこのみやきソース さけ、ちゅうかだし、しお、こしょう まめ、わん 豆製品	648 792
24 (金)	麦ごはん 牛乳 中華風肉団子(小学1個、中学2個) ひじきの中華和え もずくのスープ チーズ	ぎゅうにゅう とりこ、ぶたにく ひじき、ハム もずく、とりこ、とうふ、チーズ	たまねぎ、しょうが キャベツ、にんじん、ほうれんそう にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ	こめ、むぎ パン、でんぶん、さとう、あぶら さとう、ごま、ごまあぶら でんぶん	しお、しょうゆ、ケチャップ、りんご す、しお、しょうゆ ちゅうかだし、しょうゆ、さけ しお、こしょう	619 792 いも
27 (月)	五穀麦ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 野菜のごま酢和え じゃがいものみそ汁	かつかお、ぎゅうにゅう さば とうふ、わかめ、みそ	ひろしまな、とうもろこし、にんじん しょうが だいこん、にんじん、きゅうり、もやし たまねぎ、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ、オートミール、ひえ おおむぎ、キヌア、さとう でんぶん、あぶら ごま、さとう じゃがいも	しお、みりん しょうゆ、みりん しょうゆ、す、しお だし、いりこ	709 822
28 (火)	チリドック(コッペパン、チリビーンズ) 牛乳 きのこ野菜のスープ フルーツミックス	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ベーコン みかん、もも、パインアップル	たまねぎ、にんじん、トマト にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、しめじ、ねぎ ほしじ、たけ、とうもろこし	パン、あぶら コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう さとう、ゼリー	トマトピューレー、ケチャップ、しお チリパウダー、ウスターソース コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	634 842 にゅうせいひん 乳製品
30 (木)	麦ごはん 牛乳 チヂミ もやしのナムル タココムタン 紅白大福	ぎゅうにゅう いか ひじき とりこ、こうはくたいふく	いんげん、たまねぎ、にら、にんじん にんじん、もやし、ほうれんそう たまねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、チンゲンサイ にんにく、しょうが	こめ、むぎ こむぎ、さとう、あぶら ごまあぶら、さとう しょうゆ	かつおだし、しょうゆ、しお、かつお しょうゆ さけ、デキンスープ、しょうゆ ちゅうかだし、しお、こしょう	727 832 さかな 魚

献立表の見方について

【献立名】

主食・牛乳・主菜・副菜・汁物など・その他(果物など)の順で記載しています。料理ごとに使用している材料が分かるように、1行に1つの料理を基本としています。

【エネルギー量】

上段に小学生、下段に中学生のエネルギー量(kcal)を表示しています。

【除去食】

乳と卵の除去食対応の日には、該当する献立名の前に「*」の印をつけています。5月～3月に各月2～4回行います。

【食品名】

食品に含まれる栄養素のはたらきにより、赤・緑・黄の3つのグループに分けて記載しています。

【家庭でとりたい食品】

その日の給食の食材であまり使われておらず、家庭で補っていた食品を表示しています。ご家庭での食事の参考にしてください。

楽しい給食時間になるように、こんなことを守りましょう

姿勢よく、ごはんや汁物のおわんは手に持って食べる

食べているときは立ち歩かない

友達が嫌がるような汚い話をしない

口に食べ物が入っているときは話をしない

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

給食は、みなさんの心や体の成長を願って、栄養のバランスを考え、また、楽しい給食時間を過ごせるように献立を工夫しています。何でも残さず食べるように心がけましょう。