



ひかりし こ しょくじく
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 しょくじく の ひ
毎月19日は「食育の日」です

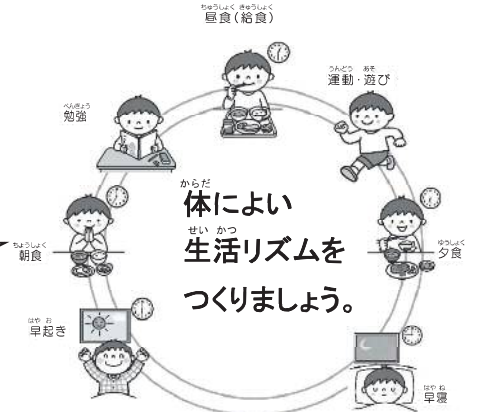
しょくじく かんがひ
食生活について考える日にしましょう

日 (曜)	献立名	食品名				エネルギー 小学校・中学校 家庭での給食
		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	
1 (金)	減菜めし 牛乳 五目うどん 鶏肉の照り焼き ほうれんそうのりごま和え	かつおぶし、ぎょうにゅう	ひろしまな、きょうな、だいこんば	こめ、さとう	しお	615
		とりこ、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、みりん だしこんぶ、けずりぶし	770
		とりこ			しょうゆ、しお	
		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	さかな 魚
7 (木)	麦ごはん 牛乳 かつおの生姜煮 たけのこのきんぴら 春の旬菜みそ汁 たい焼き	ぎょうにゅう		こめ、むぎ		669
		かつお	しょうが	さとう、でんぶん	しょうゆ、みりん、しお	785
		とりこ、ひらてん	にんじん、さやいんげん、たけのこ	こんにやく、さとう、あぶら	しょうゆ、わふうだし、さけ	乳製品
		とうふ、あぶらあげ、みそ、わかめ	にんじん、ねぎ、キャベツ、たまねぎ	じゃがいも、たいやき	だしりこ	
8 (金)	麦ごはん 牛乳 いか天ぷら 切干しだいこんと竹輪のごま酢和え 肉じゃが	ぎょうにゅう		こめ、むぎ		715
		いか		こむぎこ、でんぶん、あぶら	しお	846
		ちくわ	にんじん、きほしだいこん、もやし、とうもろこし	さとう、ごま	す、しお、しょうゆ	さかな 小魚
		ぎょうにゅう、なまあげ、こおりとうふ	にんじん、さやいんげん、たまねぎ	じゃがいも、しらす、さとう、あぶら	しょうゆ、さけ、みりん	
11 (月)	麦ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 高菜と鶏肉のおからそばろ けんちん汁 ベビーパイン	ぎょうにゅう		こめ、むぎ		620
		さわら、みそ		さとう	みりん	751
		とりこ、おから	にんじん、たかなづけ、しょうが	さとう	みりん、しょうゆ、しお	たまご 卵
		とうふ、あぶらあげ	にんじん、ねぎ、だいこん、ほししいたけ、パインアップル	さといも、こんにやく	しょうゆ、さけ、しお だしこんぶ、けずりぶし	
12 (火)	コッペパン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ フレンチサラダ 大豆とミートボールのケチャップ煮	ぎょうにゅう		パン		696
		ぶたこ	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	947
			にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	さとう、あぶら	レモンかじゅう、しょうゆ す、しお、こしょう	かい 海そう
		ミートボール、だいず	にんじん、パセリ、たまねぎ、しめじ、トマト	じゃがいも、さとう、あぶら	トマトソース、ケチャップ、ウスターソース コンソメ、こしょう	
13 (水)	麦ごはん 味付けのり 牛乳 五目厚焼卵 ほうれんそうともやしの和え物 高野豆腐の含め煮	あじつけのり、ぎょうにゅう		こめ、むぎ		651
		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	でんぶん、さとう、あぶら	しょうゆ、しお	781
			にんじん、ほうれんそう、もやし、キャベツ	さとう	しょうゆ	さかな 魚
		こおりとうふ、とりこ、ちくわ	にんじん、さやいんげん、たまねぎ	じゃがいも、こんにやく、さとう、あぶら	しょうゆ、さけ、みりん	
14 (木)	小コッペパン 牛乳 ナポリタンスパゲッティ じゃがいもカップの野菜グラタン ごずこんサラダ	ぎょうにゅう		パン		703
		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	ドレッシング、ケチャップ、ウスターソース コンソメ、こしょう	924
		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、じゃがいも、さとう みずあめ、あぶら	しお	くだもの 果物
		まぐろみず、だいず、ひじき	にんじん、ごぼう、キャベツ	さとう、ごま、あぶら	しょうゆ、す、しお、こしょう	
15 (金)	五目ごはん 牛乳 サーモンフライ じゃこピーマン ふのおつゆ チーズ	とりこ、あぶらあげ、ぎょうにゅう	にんじん、えだまめ、ほししいたけ	こめ、さとう、あぶら	さけ、しょうゆ、しお、わふうだし	647
		さけ		パンこ、こむぎこ、でんぶん、あぶら	しお、こしょう	782
		しらすぼし	ピーマン、とうもろこし、キャベツ	ごま、ごまあぶら	しお、しょうゆ、みりん	
		かまぼこ、とうふ、わかめ、チーズ	にんじん、ねぎ、たまねぎ	ふ	しょうゆ、しお、さけ だしこんぶ、けずりぶし	いも

「じゃこピーマン」は、光市の「光の恵みいただきます事業」で紹介されています。今回は、春が旬のキャベツをたくさん使っています。

1日の生活リズムを整えましょう！

元気で丈夫な体をつくるためには、規則正しい生活を送り、1日の生活リズムを整えることが大切です。不規則な生活を続け、生活リズムが乱れると、体の調子をくずしたり、体力や気力、学習意欲の低下にもつながります。栄養バランスのとれた食事を3食きちんととり、十分な休養及び睡眠をとり、適切な運動をし、体による生活リズムをつくり、元気に過ごしましょう。



資料の都合により、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。

日 (曜)	ごん 献 立 名	しよく 食 品 名				エネルギー kcal 中学校 家庭でつたい 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	
18 (月)	小麦 ごはん 麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 キャベツのアーモンド和え さっぱりすまし汁	ぎゅうにゅう さば、みそ とうふ、とりこ		こめ、むぎ でんぶん、さとう さとう、アーモンド さといも		632 791 くだもの 果物
19 (火)	小麦 コッペパン いちごジャム 牛乳 チキンチキンれんこん たっぷり野菜スープ 甘夏みかん	ぎゅうにゅう とりこ ベーコン		パン、いちごジャム でんぶん、さとう、あぶら しょうゆ、さけ、みりん 子キンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう		632 827 さかな 魚
19日(火)は、「山口・光の恵み食べちゃる!給食」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よ。						
20 (水)	小麦 ごはん 麦ごはん 牛乳 焼売(2個) 春雨の炒め物 麻婆豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ、ぶたにく、みそ		こめ、むぎ パン、でんぶん、こむぎこ みずあめ、さとう はるさめ、ごま、ごまあぶら さとう、でんぶん、ごまあぶら	しお しょうゆ、しお、こしょう しょうゆ、ちめがだし、コチンジャン	688 829 いも
21 (木)	小麦 コッペパン コーンキャベツ ポークビーンズ フルーツ白玉	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく、だいず		パン あぶら じゃがいも、さとう、あぶら しらたまもち、さとう	コンソメ、しお、こしょう ケチャップ、ウスターソース コンソメ、しお、こしょう	661 879 さかな 小魚
22 (金)	小麦 ごはん ひれかつカレーライス(麦ごはん、チキンカレー、 豚ひれかつ) 牛乳 野菜のごまドレッシング和え	とりこ、いんげんまめ、レンズまめ ぶたにく、だいず ぎゅうにゅう		こめ、むぎ、じゃがいも、さとう、あぶら パン、でんぶん、あぶら さとう、ごま、あぶら	カレー、チキンスープ ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース しお しょうゆ	718 866 かい 海そう
25 (月)	小麦 ごはん 麦ごはん 牛乳 焼きししゃも(小学1尾、中学2尾) ひじきの煮物 ごま汁 冷凍ピーチ	ぎゅうにゅう ししゃも だいず、あぶらあげ、ひらてん、ひじき ぶたにく、なまあげ、わかめ、みそ		こめ、むぎ こんにやく、さとう、あぶら じゃがいも、ごま、さとう	しお しょうゆ、さけ、みりん しょうゆ、だいしりこ	645 802 たまご 卵
26 (火)	小麦 コッペパン 鶏肉のトマトソースがけ ツナと野菜のサラダ *春野菜のクリーム煮 *乳糖除去食	ぎゅうにゅう とりこ まぐろみずに ベーコン、いんげんまめ、ぎゅうにゅう		パン さとう、オリーブあぶら さとう、あぶら じゃがいも、あぶら	トマトピューレ、しょうゆ ケチャップ、ワイン、しお、こしょう しょうゆ、す、しお ベジタブルソース、コンソメ、しお、こしょう	686 883 くだもの 果物
27 (水)	小麦 ごはん 中華丼(麦ごはん、中華丼の具) 牛乳 揚げ餃子(小学1個、中学2個) アスパラガスの中華サラダ	ぶたにく、いか、ちくわ ぎゅうにゅう ぶたにく		こめ、むぎ、さとう、でんぶん、ごまあぶら こむぎこ、さとう、みずあめ、あぶら さとう、ごまあぶら	しょうゆ、ちゅうがくだし さけ、しお、こしょう しょうゆ、す、しお	603 771 まめせいひん 豆製品
28 (木)	小麦 丸パン (よこわり) ハンバーガー(丸パン、ハンバーグ、 キャベツとにんじんのソース和え) 牛乳 トマトとマカロニのスープ 小魚	とりこ、ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン、ひよこめ かたくちいわし		パン、じゃがいも、さとう、あぶら マカロニ、あぶら さとう	ワイン、ケチャップ、しお おこのみやきソース、ウスターソース しょうゆ、す、しお	617 808 にゅうせいひん 乳製品
29 (金)	小麦 ごはん 麦ごはん 大豆ふりかけ 牛乳 いわしの梅煮 きんぴらごぼう *かきたま汁	だいずふりかけ、ぎゅうにゅう いわし ぎゅうにく、ひらてん とうふ、たまご、あぶらあげ		こめ、むぎ さとう、でんぶん でんぶん	しょうゆ、みりん、しお しょうゆ、みりん しょうゆ、さけ、みりん、しお だしこんぶ、けずりぶし	642 782 りやうさいやさい 緑黄色野菜

姿勢をよくして食べよう!



水分補給を忘れないで!

私たちの体は約70%が水分でできています。水分は、血液の成分として栄養素などを運搬したり、汗になって体温調節をしたり、生命の維持に重要な役割を担っています。だんだん暑くなってくると汗をかく機会が増え、体内の水分が失われやすくなってきます。水分が不足すると、脱水症状を起こし、熱中症になる危険性も高まるので、適度な水分補給をすよう心がけましょう。

