

令和2年度 **6月分 学校給食献立表**

光市立学校給食センター
(TEL 0833-72-0050)

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～

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

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 もとなる食品	調味料	エネルギー
1 (月)	麦ごはん 牛乳 さばの有馬煮 小松菜とささみのぼん酢和え 豚じゃが	ぎゅうにゅう さば とりこ ぶたにく、なまあげ、ちくわ		こめ、むぎ さとう、でんぶ さとう たまねぎ、にんじん、さやいんげん	みりん、しょうゆ、さんしょう しお、す、ほんず、しょうゆ しお、さけ、みりん、しょうゆ	700 856 果物
2 (火)	小コッペパン 牛乳 キャベツとじゃこのペペロンチーノ 鶏肉のガーリック焼き ブロッコリーのごまレモンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン、しらすぼし とりこ	にんにく、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん にんにく ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、にんじん	パン スパゲッティ、オリーブあぶら みずあめ、さとう ごま、さとう	ワイン、しお、しょうゆ コンソメ、いちみつ、みりん、す レモンかじゅう、すしお、こしょう	673 856 海そう
3 (水)	麦ごはん 牛乳 揚げたこ焼き 焼きビーフン 水餃子のスープ	ぎゅうにゅう たこ ぶたにく とうふ	キャベツ、ねぎ、しょうが しょうが、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン たまねぎ、にんじん、にら、しめじ	こめ、むぎ こむぎ、あげたま、あぶら、さとう ビーフン、ごまあぶら すいぎょう、でんぶ、ごまあぶら	かつおだし、しお とりかだし、しょうゆ、オイス ターソース、さけ、しお、こしょう ちゅうかだし、さけ、しょうゆ しお、こしょう	663 794 まめ豆
6月4日(木)～10日(水)は「歯と口の健康週間」です。しっかり歯むことで、歯が丈夫になり、あごが鍛えられます。また、カルシウムをとったり、歯磨きをしたりして、歯の健康について考えましょう。						
4 (木)	コッペパン 牛乳 さけのチーズ焼き するめのかみかみサラダ かぼちゃの豆乳スープ	ぎゅうにゅう さけ、チーズ するめ とりこ、とうにゅう		パン キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	しお、こしょう しお、す、しょうゆ、こしょう ワイン、しお、コンソメ、こしょう	622 824 たまご卵
5 (金)	枝豆じゃこ 白身魚のあまがらめ 切干しだいこんのみそ汁 桃の花ゼリー	えだまめ しらみそ とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	えだまめ、にんじん ごぼう きりぼしだいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ	こめ、さとう でんぶ、こめ、あぶら、さとう きりぼしだいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、さけ、しお しょうゆ、さけ、みりん だしりりこ	700 845 肉
8 (月)	麦ごはん 牛乳 にらまんじゅう 豚肉とれんこんのオイスターソース炒め 春雨五目スープ パインアップル	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく とりこ、とうふ、かまぼこ	キャベツ、にら、しろねぎ、にんにく、しょうが れんこん、もやし、チンゲンサイ、にんじん たまねぎ、たけのこ、にんじん、ほしほし、パインアップル	こめ、むぎ こむぎ、さとう、でんぶ、あぶら あぶら、さとう はるさめ、ごまあぶら	しお、しょうゆ、こしょう しお、しょうゆ、オイスターソース さけ、こしょう ちゅうかだし、さけ、しょうゆ、しお	645 771 さかな魚
9 (火)	コッペパン ソフトチーズ 牛乳 若鶏さくりフライ ごぼうのサラダ トマトのスープ	チーズ、ぎゅうにゅう とりこ まぐろみずに ベーコン		パン こめパン、じゃがいも、 でんぶ、あぶら ごま、マヨネーズ(卵抜き) じゃがいも、あぶら	しお、こしょう しお、こしょう しょうゆ、す、しお、こしょう トマトピューレ、チキンソース コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	687 870 まめせいひん豆製品
10 (水)	ハヤシライス(麦ごはん、ハヤシライスの具) 牛乳 うずら卵のスコッチエッグ 骨太和え (中学)アーモンド	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく、うずらたまご、たまご しらすぼし、わかめ、こんぶ、く わかめ、すきのり、ふのり	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、マッシュルーム、トマト たまねぎ、にんじん キャベツ、こまつな、にんじん	こめ、むぎ、さとう、あぶら あぶら、さとう、パンこ ごま、さとう、(中学)アーモンド、あぶら	しお、トマトピューレ、ケチャップ コンソメ、ワイン、ハヤシライス、こしょう しお、こしょう しお、す、しょうゆ	607 776 いも
11 (木)	チリドッグ(コッペパン、チリビーンズ) 牛乳 フレンチサラダ たっぷり野菜のスープ煮	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりこ とりこ	たまねぎ、トマト キャベツ、もやし、とうもろこし、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えだまめ	パン、あぶら さとう じゃがいも	ケチャップ、トマトピューレ チリパウダー、ウスターソース、しお レモンかじゅう、すしお、こしょう チキンソース、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう	608 809 こさかな小魚
12 (金)	麦ごはん 牛乳 和風きんぴら包み焼き ひじきの炒め煮 たまねぎのみそ汁 いちごのクレープ	ぎゅうにゅう とりこ、とうふ ひじき、ひらてん とうふ、あぶらあげ、みそ、いちごのクレープ	たまねぎ、ごぼう、にんじん、しょうが きりぼしだいこん、さやいんげん、にんじん たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ さとう、あぶら、ごま しょうゆ、さけ だしりりこ	しょうゆ、みりん、しお しょうゆ、さけ しょうゆ、さけ	714 827 にゅうせいひん乳製品



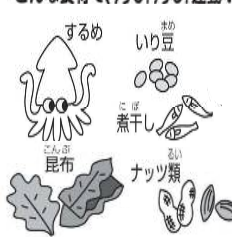
6月4日～10日「歯と口の健康週間」

みなさんは、食べ物を何回くらいかんでから飲み込んでいますか？現代は、
やわらかく口当たりの良い食べ物が多くなり、昔と比べてかむ回数が減って
いるといわれます。それに伴って、生活習慣病の人や、あごが細く歯並びが悪い
人の増加といった問題も指摘されています。よくかんで食べるとは、食べ物を
飲み込みやすくするためだけでなく、心や体の健康にも関わる大切なこと
です。一口30回を目安に、よくかんで食べるよう心がけましょう。

よくかんで食べると、いいことがいっぱい！



こんな食材で、ガムガム運動！



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 小学校・中学校 家庭でつきたい 食品
15日(月)～19日(金)は「地場産給食週間」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。地元の食材をしっかり味わいましょう。								
15 (月)	ごはん	ごはん 牛乳 れんごだいのかりかりフライ じゃがいもきんぴら 豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう れんごだい にんじん、れんこん、ピーマン とうふ、とり、く、あぶらあげ	こめ じゃがいも、でんぶ、こめ こめパン、こ、あぶら じゃがいも、ごまあぶら、さとう	しお みりん、さけ、しお、しょうゆ しょうゆ、けずりおし、だんご	665 779	くだもの 果物	
「じゃがいもきんぴら」は、光市の「光の恵みいただきます事業」でレシピを紹介されている料理です。ご家庭でもぜひ作ってみてください。								
16 (火)	コッペパン	コッペパン 牛乳 オムレツ コンソメスープ いちごとかんきつ類のミックス	ぎゅうにゅう たまご とり、く みかん、ぼんかん、なつみかん	パン あぶら、さとう じゃがいも いちごゼリー、さとう	とりからスープ、す、しお チキンスープ、コンソメ ワイン、しお、こしょう	594 787	緑黄色野菜	
17 (水)	ごはん	山口カツカレーライス(ごはん、カレー、トンカツ) 牛乳 だいこんのゆずきし和え	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう だいこん、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん	こめ、じゃがいも パン、こ、でんぶ、あぶら さとう	カレー、ケチャップ、ウスターソース ワイン、コンソメ、しお、こしょう、チキンスープ しお	676 834	さかな 魚	
18 (木)	コッペパン	コッペパン 牛乳 じゃがいもカップのかぼちゃグラタン ハムのサラダ チキンボールのトマト煮	ぎゅうにゅう とうにゅう ハム チキンボール、だいず	パン こめ、じゃがいも、さとう、みずあめ さとう じゃがいも、オリーブあぶら、さとう	しお しお、す、こしょう	689 935	かい 海そう	
19 (金)	ごはん	とれたまひき丼(ごはん、*とれたまひき丼の具) 牛乳 きゅうりとツナの和え物 のりのみそ汁 (中学) 小魚	とりにく、たまご、ひじき ぎゅうにゅう まぐろみず とうふ、のり、みそ、(中学)かたくちいわし	にんじん、ねぎ きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	こめ、あぶら、さとう マヨネーズ(卵抜き) (中学)さとう、みずあめ	しお、さけ、しょうゆ しょうゆ、す、しお、こしょう だし、いりこ	635 797	いも
22 (月)	ごはん	麦ごはん 牛乳 えびのチリソース炒め もやしとささみの中華和え わかめスープ	ぎゅうにゅう えび とりにく わかめ、とうふ、とりにく	こめ、むぎ たまねぎ、しろねぎ、グリンピース、しょうが、にんにく もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、エリンギ、ねぎ	こめ、むぎ でんぶ、こむぎ、こ、あぶら さとう、ごまあぶら ごまあぶら	しお、ケチャップ、えびチリソース トウバンジャン、しょうゆ しお、す、しょうゆ チキンスープ、ちゅうがだし、しお、さけ、しょうゆ、こしょう	661 812	まめ 豆
23 (火)	コッペパン	コッペパン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースがけ ミックスポテト オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく ベーコン	たまねぎ とうもろこし、にんじん、グリンピース たまねぎ、にんじん、もやし、しめじ、ねぎ	パン でんぶ、さとう じゃがいも、マヨネーズ(卵抜き)	しお、デミグラスソース ケチャップ、ウスターソース しょうゆ、す、しお、こしょう コンソメ、しお、こしょう	660 840	こぎな 小魚
24 (水)	ごはん	麦ごはん 牛乳 なすと鶏肉のみぞれ煮 キャベツの塩昆布和え かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ なす、だいこん キャベツ、もやし、ブロッコリー かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ でんぶ、あぶら、さとう ごまあぶら、さとう だし、いりこ	635 778	にゅうせいひん 乳製品	
25 (木)	アップルパン	アップルパン 牛乳 いわしのアングレーズ いかのマリネ *ミルクスープ	ぎゅうにゅう いわし ベーコン、ぎゅうにゅう	りんご ブロッコリー、たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、パセリ	パン、さとう でんぶ、あぶら、さとう、パン オリーブあぶら、さとう じゃがいも	ケチャップ、ウスターソース レモン、かじゅう、しお、さけ す、しょうゆ、こしょう チキンスープ、ワイン コンソメ、しお、こしょう	711 952	たまご 卵
26 (金)	減わかめ	減わかめ 牛乳 チャンポン 餃子(小学1個、中学2個) ひじきのナムル	わかめ、ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ、いか、わかめ ぶたにく、とりにく ひじき、さば	こめ キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、とうもろこし、ねぎ キャベツ、たまねぎ、しろねぎ、にら、しょうが もやし、キャベツ、にんじん	こめ チャンポンめん、ごまあぶら、ごま パン、こ、さとう、ごまあぶら、こむぎ ごま、さとう、ごまあぶら	チキンスープ、しょうゆ、こしょう とんかつソース、ケチャップ、のり しお、しょうゆ、こしょう しお、す、しょうゆ	638 805	まめせいひん 豆製品
29 (月)	ごはん	ごはん 牛乳 タコライス(麦ごはん、タコライスの具、ゆでキャベツ、スライスチーズ) 牛乳 もずくのスープ シークワーサーゼリー	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう とうふ、もずく、かまぼこ、とりにく、あぶらあげ	にんにく、たまねぎ、にんじん キャベツ たまねぎ、にんじん、こまつな	こめ、むぎ、あぶら、さとう キャベツ でんぶ、シークワーサーゼリー	しお、ワイン、ウスターソース ケチャップ、こしょう ちゅうがだし、しお、さけ、しお、こしょう	680 807	いも
30 (火)	コッペパン	コッペパン チョコクリーム 牛乳 豚肉のカレーソテー グリーンサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	パン、チョコクリーム あぶら、さとう キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、えだまめ たまねぎ、もやし、にんじん、とうもろこし	しお、こしょう、さけ、カレー ウスターソース、ケチャップ、コンソメ マヨネーズ(卵抜き) ラビオリ	しょうゆ、す、しお、こしょう しょうゆ、しお、こしょう	658 854	かい 海そう

ご家庭でも、できることから始めてみませんか？
6月は食育月間です。

食育とは、「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができ人間を育てること(食育基本法より)」です。生涯を通して健康な心身を育てる上で、「食育」はより大切なことです。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組まれてみてはいかがでしょうか。



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

