



# 7月分 学校給食献立表



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

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～

日 (曜)	献立名	食品名			エネルギー kcal
		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	
1 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	732 868 くだもの 果物
	黒はんぺんフライ	いわし、すけとうだら、たまご、あおさ	たまねぎ、しょうが	でんぷん、あぶら、さとう、パンこ、こむぎ	
	チャプチェ 韓国風肉じゃが	ぶたにく とりにく、ちくわ	たまねぎ、にんじん、にら、ほししいたけ、にんにく たまねぎ、にんじん、さやいんげん、しろねぎ	しょうゆ、しお しょうゆ、オイスターソース、しお、こしょう しょうゆ、さけ、コチュジャン	
2 (木)	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	642 825 さかな 魚
	かぼちゃのグラタン	ぎゅうにゅう、チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、とうもろこし	しょうゆ、しお じゃがいも、でんぷん、あぶら さとう、マーガリン、こむぎ	
	チリコンカン 冬瓜のスープ	ぎゅうにゅう、だいず、ひよこまめ、いんげんめ ベーコン	たまねぎ、にんじん、にんにく とうがん、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな	あぶら ケチャップ、トマトピューレー チリパウダー、ウスターソース、しお チキンスープ、コンソメ しょうゆ、ワイン、しお、こしょう	
3 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	705 820 たまご 卵
	さんまのかぼすレモン煮	さんま	レモン	さとう、みずあめ、でんぷん	
	トマトときゅうりのごま醤油和え じゃがいものみそ汁	とりにく ぶたにく、とうふ、わかめ、みそ	トマト、きゅうり、もやし たまねぎ、にんじん、ねぎ	ごま、さとう じゃがいも しょうゆ、かますかじゅう みりん、レモンかじゅう、しお、す しお、しょうゆ、す だしiriこ	
「トマトときゅうりのごま醤油和え」は、「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。ご家庭でもぜひ作ってみてください。					
6 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	700 873 こぎな 小魚
	春巻き	ぶたにく、ひじき	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが	みりん、しょうゆ、しお、オイスターソース	
	春雨の酢の物 麻婆豆腐	とうふ、ぶたにく、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、しろねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、す ちゅうかだし、しょうゆ、トウバンジャン オイスターソース、しお	
7 (火)	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	640 840 まめせいひん 豆製品
	七タハンバーグ	とりにく、ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも、でんぷん、さとう	
	海そうサラダ そうめん汁 お星さまタルト	わかめ、こんぶ、きわかめ、すじり、ふり うおそうめん、ベーコン、なると	キャベツ、おくら、にんじん たまねぎ、にんじん、こまつな、ほししいたけ	あぶら、さとう おほしさまタルト	
8 (水)	ピラフィ 牛乳	とりにく、ぎゅうにゅう	にんじん、とうもろこし、あかピーマン	こめ、あぶら	633 775 かい 海そう
	カラマリ	いか、たまご		パンこ、こむぎこ、あぶら	
	レモン風味のサラダ レヴィスィア	ハム ベーコン、ひよこまめ	キャベツ、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、にんじん、こまつな、とうもろこし、にんにく	さとう じゃがいも レモンかじゅう、す、しお、こしょう チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう	
9 (木)	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	634 859 りよくうしよやさい 緑黄色野菜
	ひじきコロッケ	ひじき、だいず、とりにく	たまねぎ	じゃがいも、こむぎこ、さとう でんぷん、あぶら	
	マカロニスープ すいか	ウインナー	たまねぎ、にんじん、とうもろこし すいか	マカロニ、じゃがいも みりん、しお、こしょう コンソメ、チキンスープ、ワイン しょうゆ、しお、こしょう	
10 (金)	ビビンバ(麦ごはん、ビビンバの具)	ぎゅうにゅう、みそ	にんにく、たまねぎ、ほししいたけ、だいずもやし、ほうれんそう	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう	634 776 にゅうせいひん 乳製品
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	野菜のアーモンド和え 豆腐の中華スープ	ベーコン、とうふ	キャベツ、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	アーモンド、さとう ごまあぶら しょうゆ、みりん、さけ、ちゅうかだし しお、コチュジャン ちゅうかだし、しお、さけ しょうゆ、こしょう	
13 (月)	減わかめごはん 牛乳	わかめ、ぎゅうにゅう		こめ、さとう	691 849 いも
	皿うどん(皿うどんめん、皿うどんの具)	ぶたにく、いか、ひらてん	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ほししいたけ	さうどんめん、ごまあぶら、でんぷん	
	五目包子(2個) ほうれんそうのり和え	ぶたにく、とりにく、たら、とうふ、ひじき のり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん	でんぷん、さとう、こむぎこ、あぶら さとう しょうゆ、しお、オイスターソース しょうゆ	
14 (火)	照り焼きチキンバーガー(丸パン、 照り焼きチキン、ごぼうサラダ)	とりにく	ごぼう、キャベツ、にんじん	パン マヨネーズ(卵抜き)	664 853 まめせいひん 豆製品
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	野菜スープ いちごのスティックケーキ	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ	じゃがいも、いちごのスティックケーキ チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう	
15 (水)	夏野菜のカレーライス(麦ごはん、夏野菜のカレー)	ぶたにく、だいず	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、なす、にんにく、しょうが、トマト、りんご	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう	698 849 かい 海そう
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	ほうれんそうオムレツ とうもろこし アセロラゼリー	たまご	ほうれんそう とうもろこし	でんぷん、さとう、あぶら しお アセロラゼリー しお	

学校給食の目的と役割

- 成長期にある児童生徒の心身の健全な発達に資すること
- 望ましい食習慣の形成
- 感謝の気持ちの醸成
- 伝統的な食文化についての理解

費用負担について(学校給食法より)

保護者が負担(給食費)	学校設置者(光市)が負担
○食料費のみ (1食あたり) 小学校 246円 中学校 288円	○食料費以外の費用 (・人件費 ・光熱水費 ・調理施設の維持管理費 など)

県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、  
JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

○米 玄米 60gにつき、250円 ○パン 1個につき、約2円  
○豆腐 1丁400gにつき、5.7円 ○うどん 200gにつき、2.13円 など

日 (曜)	献立名	食品名			エネルギー 小学校 kcal、 中学校 kcal、 家庭で とりたい 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	
16 (木)	小コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	703
	ベーコンとなすのトマトスパゲッティ	ベーコン	にんにく、たまねぎ、なす、にんじん、ピーマン、トマト	スパゲッティ、あぶら、さとう	922
	かぼちゃのひき肉フライ	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	くだもの 果物
	ツナサラダ	まぐろみずじ	もやし、キャベツ、にんじん、とうもろこし	あぶら、さとう	
17 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	717
	シビのフライ	コシナガマグロ		パンこ、こむぎこ、あぶら	877
	*ゴーヤチャンプルー	ぶたにく、たまご、とうふ、かつおぶし	にがうり、もやし、にんじん、しょうが	ごまあぶら	りょくおうしょくざい 緑黄色野菜
	アーサー汁 パイナップルのクレープ	あおさ、あぶらあげ、かまぼこ パイナップルのクレープ	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	しょうゆ、しお、けずりぶし、だしこんぶ	
20 (月)	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	745
	鹿野高原豚ひれかつ	ぶたにく		こむぎこ、でんぶん、あぶら	869
	ひじきサラダ	ひじき、ハム	きゅうり、にんじん	さとう、あぶら	たまご 卵
	生揚げのみそ汁	なまあげ、あぶらあげ、わかめ、みそ	にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ	こんにやく	
20(月)は、「山口・光の恵み食べちゃろ!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。					
21 (火)	ことう 黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、くろざとう	705
	さけのカレーチーズ焼き	さけ、チーズ		あぶら、でんぶん、パンこ	938
	じゃがいもとベーコンのスープ	ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー	じゃがいも	まめせいひん 豆製品
	フルーツ白玉		みかん、もも、パイナップル	さとう、しらたまもち	
22 (水)	こくむぎ 五穀麦ごはん 牛乳	かつおぶし、ぎゅうにゅう	ひろしまな、とうもろこし、にんじん	こめ、むぎ、オートミール ひえ、おおむぎ、キヌア、さとう	641
	さわらの西京焼き	さわら、みそ		さとう	772
	ささみときゅうりの梅肉和え	とりにく	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、うめ、しそ	ごま、ごまあぶら、さとう	いも
	はんぺんのすまし汁 冷凍ピーチ	はんぺん、ぶたにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、しろねぎ、もも	さけ、しょうゆ、しお、す しょうゆ、みりん、さけ、しお けずりぶし、だしこんぶ	
27 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	672
	チヂミ	いか	いんげん、たまねぎ、にら、にんじん	こむぎこ、さとう、あぶら	783
	もやしのナムル	ハム	キャベツ、もやし、ほうれんそう	ごまあぶら、さとう	かい 海そう
	タッコムタン 小魚アーモンド	とりにく、かたくちいわし	たまねぎ、ねぎ、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、にんにく、しょうが	アーモンド、さとう、でんぶん	
28 (火)	パニーニ(コッペパン、パニーニの具、スライスチーズ)	ハム、チーズ	キャベツ、きゅうり、トマト	パン、オリーブあぶら、さとう	663
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			830
	あげ魚のレモン風味	すけとうだら	たまねぎ	でんぶん、あぶら、さとう	くだもの 果物
	たっぷり野菜スープ	ウインナー	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん	じゃがいも	
29 (水)	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	711
	チキンチキンごぼう	とりにく	ごぼう、えだまめ	でんぶん、あぶら、さとう	876
	ブロッコリーのごま和え		ブロッコリー、キャベツ、にんじん	ごま、さとう	さかな 魚
	おじゃがもち汁	あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ	おじゃがもち	
30 (木)	しょう 小コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	682
	焼きそば	ぶたにく、いか	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ねぎ、にんにく	スパゲッティ、あぶら	825
	鶏肉の光ソースがけ	とりにく		うめジャム、さとう、でんぶん	まめ 豆
	大根のサラダ 冷凍みかん		だいこん、きゅうり、にんじん、みかん	あぶら、さとう	
31 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	586
	中華風肉団子(小学1個、中学2個)	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、しょうが	パンこ、でんぶん、さとう、あぶら	809
	ひじきの中華和え	ひじき、ハム	キャベツ、にんじん、ほうれんそう	さとう、ごま、ごまあぶら	たまご 卵
	もずくのスープ (中学) チーズ	もずく、とりにく、とうふ、チーズ	にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ	でんぶん	

### 熱中症にご注意ください!

急に暑くなるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう。

#### 熱中症になりやすいのは?

- 高齢者・乳幼児
- 障害や持病のある人
- 体調の悪い人
- 肥満の人

#### 予防のポイント

- 食事・睡眠をしっかりとり、体調を整える
- 涼しい服装を心がける
- 日陰を利用し、無理せず休憩する
- 室内では扇風機やエアコンで温度を調節し、直射日光が当たらない工夫を

● 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

### 水分補給、なぜ必要?

私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活をしている場合、体重70kgの人では1日に2.5ℓもの水分が尿や便、汗、吐く息などから出ていき、その分を食事や飲み水などからとっています。下痢をしたり、汗を大量にかいたりするなどで体内の水分が不足すると脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険です。

### 水分補給の方法

基本は水やお茶を、のどが渇いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)やスポーツドリンクを利用します。

経口補水液は手作りできます!

水 1ℓ + 砂糖 40g + 塩 3g