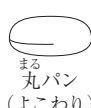
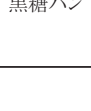
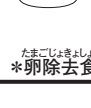
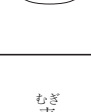


令和2年度 10月分 学校給食献立表

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～

光市立学校給食センター (TEL 0833-72-0050)

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)		こん 献	だて 立	めい 名	しよく 食　　ひん 品　　めい 名				エネルギー kcal、kcal 中学校 家庭でとりたい しよく 食　　ひん 品
					あか 赤 おもに体をつくる しよくひん もとなる食品	みどり 緑 おもに体の調子を整える しよくひん もとなる食品	きいろ 黄 おもにエネルギーの しよくひん もとなる食品	ちやう 調　　み　　りやう 味　　料	
1 (木)	 まる 丸パン (よこわり)	つき　　まる　　め　　だ　　ま　　や 月見バーガー(丸パン、目玉焼き、			たまご		パン、あぶら	654	
		や　　さい 野菜のソースソテー)			ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん		835	
		ぎやうにやう 牛乳			ぎやうにやう		ウスターソース、おこのみやきソース	さかな 魚	
		みねすとろーね　　みかんとぶどうのお月見ゼリー			ミートボール	かぼちゃ、たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ にんにく、トマト、みかんとぶどうのおつきみゼリー	さといも、あぶら	トマトピューレー、チキンスープ コンソメ、しお、こしょう	
10月1日は、十五夜です。十五夜は季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら農作物の収穫に感謝します。									
2 (金)	 げん 減ゆかり ごはん	げん　　ぎやうにやう 減ゆかりごはん　　牛乳			ぎやうにやう	しそ	こめ、さとう	620	
		とんこつラーメン			ぶたにく、かまぼこ	たまねぎ、もやし、にんじん、きくらげ、とうもろこし、ねぎ	ちゅうかめん、ごまあぶら、ごま	786	
		ごもくばおす　　しやうがく　　こ　　ちやうがく　　こ 五目包子(小学1個、中学2個)			とりにく、ぶたにく、たら、とうふ、ひじき	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが	でんぶん、さとう、あぶら、こむぎこ	しょうゆ、しお、オイスターソース	
		ばんばんじー 棒棒鶏サラダ			とりにく	キャベツ、きゅうり、にんじん	さとう	しお、す、パンパンジードレッシング	
5 (月)	 むぎ 麦 ごはん	むぎ　　ぎやうにやう 麦ごはん　　牛乳			ぎやうにやう		こめ、むぎ	639	
		きびなごの塩唐揚げ			きびなご		でんぶん、あぶら	777	
		デコンのおかか和え			かつおぶし	だいこん、キャベツ、にんじん	さとう	しょうゆ	
		さつま汁　　おさつスティック			とりにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	はくさい、にんじん、ごぼう、ねぎ	さつまいも、さとう、あぶら	さけ、だしiriこ	
5日(月)は、鹿児島県の料理です。「デコンのおかか和え」の「デコン」とは、鹿児島県の方言で、「大根」のことです。「さつま汁」は、鹿児島県の郷土料理です。									
6 (火)	 コッペパン	ぎやうにやう コッペパン　　牛乳			ぎやうにやう		パン	645	
		ぎやかい 魚介ナゲット(2個)			たちお、いか、あじ、いわし、たら、ぶり、だいず	たまねぎ、しょうが	さとう、でんぶん、こむぎこ、あぶら	820	
		ツナサラダ			まぐろみずに	キャベツ、とうもろこし、にんじん、アスパラガス	マヨネーズ(卵抜き)	しょうゆ、す、しお、こしょう	
		カレースープ			ベーコン、ひよこまめ	ズッキーニ、きズッキーニ、あかピーマン、たまねぎ、にんじん、しめじ	じゃがいも	カレーこ、しお、こしょう、コンソメ ウスターソース、ワイン	
7 (水)	 むぎ 麦 ごはん	ちやうか　　どん　　むぎ　　ちやうか　　どん　　ぐ 中華丼(麦ごはん、中華丼の具)			ぶたにく、ちくわ	たまねぎ、はくさい、にんじん、たけのこ、もやし、ねぎ、ほしいたけ、しょうが	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、でんぶん	629	
		ぎやうにやう 牛乳			ぎやうにやう			しょうゆ、ちゅうかだし、さけ、しお	
		しやうろん　　ほう　　しやうがく　　こ　　ちやうがく　　こ 小籠包(小学1個、中学2個)			ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが	はるさめ、でんぶん、さとう こむぎこ、あぶら	しょうゆ、オイスターソース、しお	
		はるさめ　　ちやうか　　あ 春雨とさばの中華和え			さば	キャベツ、にんじん、とうもろこし	はるさめ、ごま、さとう、ごまあぶら	しお、す、しょうゆ	
8 (木)	 こくとう 黒糖パン	こくとう　　ぎやうにやう 黒糖パン　　牛乳			ぎやうにやう		パン、くろざとう	605	
		くり 栗のコロッケ				くり、たまねぎ	じゃがいも、さとう、パンこ こむぎこ、でんぶん、あぶら	しお、こしょう	
		フレンチサラダ			とりにく	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、とうもろこし	さとう	レモンかじゅう、しょうゆ、す しお、こしょう	
		オニオンスープ				たまねぎ、はくさい、にんじん、しめじ、ねぎ		チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう	
9 (金)	 むぎ 麦 ごはん	むぎ　　ぎやうにやう 麦ごはん　　牛乳			ぎやうにやう		こめ、むぎ	747	
		い　　かん　　ろ　　に いわしの甘露煮			いわし		さとう、でんぶん、はちみつ	857	
		にんじんのさんぴら				にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん	しらたき、さとう、ごまあぶら、ごま	しお、さけ、みりん、しょうゆ いちみつとうがらし	
		*かきたま汁　　ブルーベリーのクレープ			たまご、とうふ、あぶらあげ ブルーベリーのクレープ	たまねぎ、にんじん、ほしいたけ、ねぎ	でんぶん	さけ、みりん、しお、しょうゆ だしこんぶ、けずりおし	
10日(土)は、「目の愛護デー」です。今日の給食は、目の健康に欠かせない「ビタミンA」や、目の疲労回復に効果がある「アントシアニン」を含んだ食品を多く取り入れています。									
13 (火)	 むぎ 麦 ごはん	どん　　むぎ　　ぐ プルコギ丼(麦ごはん、プルコギ丼の具)			ぎやうにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しろねぎ	こめ、むぎ、ごま、ごまあぶら、さとう	654	
		ぎやうにやう 牛乳			ぎやうにやう		さけ、みりん、しお、しょうゆ、こしょう	772	
		い　　か いかのチヂミ			いか	ねぎ、にんじん	こむぎこ、もちごめこ、あぶら	しお	
		ちやうか　　あん　　にん チンゲンサイの中華スープ　　フルーツ杏仁			とりにく、とうふ	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ほしいたけ、とうもろこし	ごまあぶら、フルーツあん　　にん	さけ、しお、ちゅうかだし しょうゆ、こしょう	
14 (水)	 むぎ 麦 ごはん	むぎ　　ぎやうにやう 麦ごはん　　牛乳			ぎやうにやう		こめ、むぎ	684	
		さんまのおろしがけ			さんま	だいこん	さとう、でんぶん	794	
		こまつ　　な　　あ 小松菜のひじき和え			ひじき	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん	さとう、ごま	しょうゆ	
		なめこのみそ汁			とうふ、あぶらあげ、みそ	なめこ、たまねぎ、にんじん、ねぎ		だしiriこ	
15 (木)	 コッペパン	ぎやうにやう コッペパン　　牛乳			ぎやうにやう		パン	642	
		じゃがいもカップのかぼちゃグラタン			とうにやう	かぼちゃ、たまねぎ	こめこ、じゃがいも、さとう、みずあめ	875	
		コンソメスープ			ベーコン	たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ、エリンギ、とうもろこし、パセリ		チキンスープ、しょうゆ、ワイン コンソメ、しお、こしょう	
		フルーツポンチ				もも、パインアップル	さとう、シラスゼリー、サイダーゼリー	まめ 豆	

10月10日 目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年はコロナ禍により特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

目の疲れをとる方法

目をギュッとつむり、パッと開く

遠くを見る

目の周りを蒸しタオルなどで温める

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

日 (曜)		こん 献	だて 立	めい 名	食 品 名			エネルギー kcal 小学校 kcal 中学校 家庭でとりたい 食品	
					 おもに体をつくる もとなる食品	 おもに体の調子を整える もとなる食品	 おもにエネルギーの もとなる食品		
16 (金)		カツカレーライス(麦ごはん、カレー、トンカツ)	牛乳	カルフルソテー 冷凍みかん	とりにく	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、きズッキーニ	こめ、むぎ、じゃがいも	690	
					ぶたにく、だいず		でんぶん、パンこ、あぶら	816	
					ぎゅうにゅう				
19 (月)		ごはん 牛乳	あじ餃子(2個)	冷たい中華和え	ぎゅうにゅう		こめ	650	
				けんちん汁	あじ、すけとうだら、みそ	キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが	しょうゆ、こしょう、しお	776	
				19日(月)は、「地場産給食の日」です。光市産や山口県産の食材をたくさん使っています。地元でとれた食材を味わっていただきますよ。	ハム	もやし、キャベツ、こまつな、にんじん	しお、す、しょうゆ	乳製品	
20 (火)		チリドッグ(コッペパン、チリコンカン)	牛乳	アーモンドサラダ	とりにく、ぶたにく、だいず	たまねぎ、トマト	パン、あぶら	672	
				*さけのクリーム煮	いんげんまめ、ひよこまめ			892	
					ぎゅうにゅう	キャベツ、もやし、にんじん、とうもろこし	アーモンド、さとう	しお、しょうゆ	くだもの 果物
21 (水)		麦ごはん 牛乳	チャプチェ	韓国風肉じゃが	さけ、ぎゅうにゅう、なまクリーム	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、アスパラガス	さつまいも	660	
				マンゴープリン	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		800
					ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、にら、きくらげ、にんにく	はるさめ、ごまあぶら、さとう	しょうゆ、オイスターソース、しお、こしょう	さかな 魚
22 (木)		コッペパン 牛乳	ツナマヨオムレツ	ポパイサラダ	とりにく、ちくわ	たまねぎ、にんじん、さいやいんげん、しろねぎ、にんにく	じゃがいも、ごまあぶら、さとう、ごま	650	
				ミートボールのブラウンソース煮	マンゴープリン				859
					たまご、まぐろあぶらづけ	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、とうもろこし	ごまあぶら、さとう	しお、す、しょうゆ	豆製品
23 (金)		鶏めし 牛乳	白身魚のあまがらめ	ふのすまし汁	ミートボール	たまねぎ、ブロッコリー、ズッキーニ、きズッキーニ、あかピーマン、にんじん、しめじ、トマト、かまぼこ	さとう	644	
				オレンジ	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	にんじん、ほししいたけ、しめじ、さいやいんげん	こめ、さとう	さけ、しょうゆ、みりん、しお	784
					すけとうだら	ごぼう、えだまめ	でんぶん、こめこ、あぶら、さとう	しお、しょうゆ、みりん、さけ	いも
26 (月)		麦ごはん 牛乳	たこの唐揚げ	ほうれんそうののり和え	とうふ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	ふ	651	
				生揚げのみそ汁 スイートポテト	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		776
					まだこ		こむぎこ、でんぶん、さとう、あぶら	しお	にく 肉
27 (火)		小アップルパン 牛乳	はなっこりーのペペロンチーノ	タンドリーチキン	のり	ほうれんそう、はくさい、もやし、にんじん	さとう	652	
				ブロッコリーのマヨネーズサラダ	ベーコン	にんにく、はなっこりー、たまねぎ、しめじ、にんじん、エリンギ	スパゲッティ、オリーブあぶら	ワイン、コンソメ、しお	824
					とりにく		でんぶん、あぶら、さとう	タンドリーチキンパウダー、しお	かい 海そう
28 (水)		麦ごはん 牛乳	豆腐焼売(小学1個、中学2個)	ワンタンスープ	とりにく	ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし	マヨネーズ(卵抜き)	620	
					ぎゅうにゅう	こめ、むぎ			800
					とうふ、とうにゅう、ひじき、いとよりだい	たまねぎ、にんじん、えだまめ、とうもろこし	あぶら、さとう、こむぎこ	しお	まめ 豆
29 (木)		コッペパン 牛乳	さけのチーズカツ	白菜の豆乳スープ	にんにく、しょうが、キャベツ、たけのこ	たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、にんじん	かいせんワントン	644	
					だいこん	だいこん、ブロッコリー、あかピーマン、きピーマン	オリーブあぶら、さとう	しお	878
					ベーコン、とうにゅう	はくさい、はなっこりー、たまねぎ、にんじん、とうもろこし	コンソメ、しお、こしょう	たまご 卵	
30 (金)		キャロットピラフ 牛乳	ハンバーグのきのこソースがけ	コールスロー	「白菜の豆乳スープ」は、光市の「光の恵みいただきます事業」でレシピ紹介されている料理です。白菜には、ビタミンCがたくさん含まれていて、風邪の予防に効果的です。	にんじん、とうもろこし、あかピーマン	こめ	745	
				*パンプキンスープ かぼちゃのパパロア	とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、かぼちゃ、にんにく、しょうが、しめじ	さとう	しお、デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース、ワイン	921
					とりにく、ぶたにく	キャベツ、もやし、とうもろこし、にんじん	マヨネーズ(卵抜き)	しょうゆ、す、しお、こしょう	こざかな 小魚

運動・バランスのよい食事で 力を発揮しよう!



健康な体をつくり、運動や勉強にしっかり取り組むためには、栄養のバランスのとれた食事を毎日規則正しくとることが必要です。主食・主菜・副菜をバランスよくとることが大切です。主食・主菜・副菜の3つをそろえることを基本に、牛乳・乳製品や果物で不足しがちな栄養素を補いましょう。

勉強



給食は、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事です!

不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとりましょう。

鉄を多く含む食品



動物性たんぱく質、赤身肉、アサリ、大豆製品、レバー、ひじき、小松菜、カツオ

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDと一緒に摂取すると吸収率UP! MILK、ヨーグルト、こけし、小魚、牛乳・乳製品、干しエビ、ひじき、小松菜、大豆製品

運動後は疲労回復に努めましょう。

運動後は、なるべく早く糖質でエネルギーを補給します。



おにぎり



ゼリー



果汁100%ジュース など

激しい運動後は、内臓も疲れているので、食事は消化の良いものがおすすめです!

〇消化に良いもの



うどんなどのめん類



フルーツ など