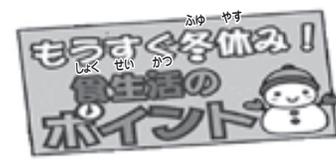




光市子どもの食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～「光の恵み」いただきます～

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 (火)	コッペパン (よこわり) チリドッグ(コッペパン、チリビーンズ) 牛乳 冬野菜のポトフ みかん	ぎゅうにく、ぶたにく、だいず ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ、にんにく、トマト はくさい、かぶ、キャベツ、ブロッコリー、カラフラワー、にんじん みかん	パン、あぶら じゃがいも	607 799 こぎな 小魚
2 (水)	むぎ 麦ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ さやいんげんのごま和え ひつつみ	ぎゅうにゅう ちくわ、あおのり まぐろみずに	さやいんげん、キャベツ、もやし、にんじん だいこん、にんじん、ごぼう、ほしいたけ、しろねぎ	こめ、むぎ こむぎこ、でんぷん、あぶら ごま、さとう すいとん、さといも	644 803 たまご 卵
3 (木)	こくとう 黒糖パン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースがけ フレンチサラダ ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく	たまねぎ キャベツ、にんじん、とうもろこし たまねぎ、にんじん、だいこん、もやし、パセリ	パン、くろざとう さとう、でんぷん、あぶら さとう、あぶら じゃがいも	670 862 まめ 豆
4 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 いかとブロッコリーのマヨネーズ炒め 麻婆大根 りんご	ぎゅうにゅう いか、だいず とうふ、ぶたにく、みそ	ブロッコリー だいこん、たけのこ、にんじん、ねぎ、きくらげ、にんにく、しょうが りんご	こめ、むぎ でんぷん、こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう、マヨネーズ(卵抜き) でんぷん、あぶら、ごまあぶら	712 870 にゅうせいひん 乳製品
7 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 ウイナー(小学1本、中学2本) ごずこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、にんにく、しょうが ごぼう、キャベツ、にんじん	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら でんぷん ごま、あぶら、さとう	681 841 りくおうしよくやさい 緑黄色野菜
8 (火)	コッペパン ソフトチーズ 牛乳 白身魚フライ ささみサラダ みそストローネ	ぎゅうにゅう、チーズ ホキ とりにく	たまねぎ、にんじん、こまつな、とうもろこし たまねぎ、にんじん、セロリー、にんにく、パセリ、トマト	パン あぶら、パンこ、こむぎこ、でんぷん さとう、ごまあぶら、ごま じゃがいも	677 878 かい 海そう
9 (水)	ちゅうかどん ちゅうかどん 中華丼(麦ごはん、中華丼の具) 牛乳 焼売(2個) 大根の中華和え	とりにく、なまあげ、ちくわ ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろみずに	にんじん、こまつな、たまねぎ、たけのこ、もやし、しょうが だいこん、にんじん	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、ごまあぶら パンこ、でんぷん、こむぎこ、さとう、みずあめ しょうゆ、ちゅうかだし、さけ、しお、こしょう	645 774 いも
10 (木)	まる 丸パン(よこわり) *卵除去食 カレーコロッケバーガー(丸パン、カレーコロッケ、 キャベツとにんじんのソース和え) 牛乳 *小松菜のとろとろスープ	ぎゅうにゅう とうふ、たまご、とりにく	グリーンピース、にんじん、たまねぎ キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ	パン、じゃがいも、さとう、マーガリン パンこ、こむぎこ、でんぷん、あぶら おこのみやきソース、ウスターソース やまといも、でんぷん	615 786 さかな 魚
11 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き キャベツのアーモンド和え 根菜汁	ぎゅうにゅう さば なまあげ	キャベツ、にんじん、もやし だいこん、にんじん、ごぼう、しろねぎ	こめ、むぎ しお アーモンド、さとう さといも、こんにゃく	670 819 にく 肉



今年も残すところ、あと1か月となりました。風が冷たく、寒さが身にしみる季節ですが、元気に楽しく過ごしたいものです。風邪やインフルエンザ、ノロウイルス、新型コロナウイルス感染症などの原因となる「ウイルス」は、目には見えませんが、皆さんの手にも付いています。それが、口や鼻から体の中に入って病気になることがあります。予防のため、手洗い、うがいをしっかり行い、マスクを着用しましょう。また「食生活のポイント」を参考に、体調管理にも気を付けましょう。

1 早寝・早起き・朝ごはん
長い休みは生活リズムが乱れがちなので、気を付けましょう。

4 いろいろな食材をバランスよく食べる
主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがよくなります。

2 1日3回の食事を欠かさない
毎日同じ時間に食べて、生活リズムを整えましょう。

5 冬が旬の野菜を取り入れる
体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。

3 食事はよくかんで、ゆっくり食べる
満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。

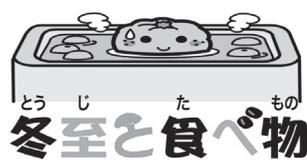
6 おやつをだらだらと食べない
食べる時間を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。

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、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。

光市立学校給食センター ホームページ

光市立学校給食センター Facebook

日 (曜)	こん だて めい 献 立 名	食 品 名				エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でつくりたい 食品 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	調味料	
14 (月)	むぎ 麦ごはん 手作りふりかけ 牛乳 しいらの照り焼き おおひら 大平	しらすほし ぎゅうにゅう しいら、かたくちいわし とりにく、こおりどうふ、なまあげ	こまつな、にんじん ぎゅうにゅう にんじん、ごり、れんこん、ほししいたけ、さやいんげん	こめ、むぎ、ごま、ごまあぶら さとう さとも、こんにやく、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ、しお しょうゆ、みりん、しお わふうだし、みりん、しょうゆ、しお	634 777 かい 海そう
14日(月)は、「やまぐち郷土料理の日」です。山口県の郷土料理である「大平」を味わいましょう。						
15 (火)	コッペパン 牛乳 くじらのケチャップがらめ *鶏肉と白菜のクリーム煮 ベビーパン *乳除去食	ぎゅうにゅう くじら とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、しょうが はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、はなっこりー パインアップル	パン でんぶん、さとう、あぶら さつまいも、あぶら さとう	みりん、しょうゆ、ケチャップ ウスターソース ベジマルソース、コンソメ、しお、こしょう	706 931 まめ 豆
16 (水)	げん 減わかめごはん 牛乳 五目うどん 白身魚の香味天ぷら ほうれんそうのりごま和え	わかめ、ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ、かまぼこ ホキ のり	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ バジル ほうれんそう、キャベツ、にんじん、もやし	こめ、さとう うどん こむぎこ、でんぶん、こめこ、あぶら さとう、ごま	しお しょうゆ、さけ、しお、みりん だしこんぶ、けずりぶし しお、こしょう しお、しょうゆ	635 777 いも
17 (木)	アップルパン 牛乳 豚肉のカレーソテー コンソメポテト ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	りんご にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん しめじ、たまねぎ、にんじん、こまつな	パン、さとう あぶら、さとう じゃがいも マカロニ	しお、さけ、カレー、ケチャップ ウスターソース、コンソメ、こしょう コンソメ、しお、こしょう ワイン、しょうゆ、コンソメ チキンスープ、しお、こしょう	628 846 まめせいひん 豆製品
18 (金)	ごはん 牛乳 はもの光ソースがけ はなっこりーの炒め物 けんちん汁	ぎゅうにゅう はも きくらげてん どうふ、あぶらあげ、だいず、とりにく	はなっこりー、もやし だいこん、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	こめ でんぶん、さとう、うめジャム、あぶら あぶら こんにやく	しお、しょうゆ、さけ、みりん しお、コンソメ、こしょう さけ、しょうゆ、だしこんぶ、けずりぶし	681 834 にゅうせいひん 乳製品
18日(金)は、「山口・光の恵み食べちゃろ!給食」です。山口県産や光市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しょう。						
21 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 ゆずさちポーク こんにやくのきんぴら かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん なまあげ、わかめ、みそ	こめ、むぎ しょうが にんじん、さやいんげん かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ ゆずさちじゅう、こしょう しょうゆ、す、しお しょうゆ、みりん、さけ だしりりこ	697 860 たまご 卵	
21日(月)は、「冬至」にちなんで献立です。「冬至」とは、昼の長さが1年で最も短くなる日で、かぼちゃや小豆粥を食べたり、ゆず湯に入って健康を願ったりします。						
22 (火)	しょう 小コッペパン 牛乳 ココアミルク たらこスパゲッティ じゃがいもカップの野菜グラタン じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン、たらこ とうにゅう しらすほし	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、にんにく にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、とうもろこし キャベツ、にんじん、もやし	パン、ココアミルク スパゲッティ、オリーブあぶら こめ、じゃがいも、さとう、みずあめ、あぶら ごま、さとう、オリーブあぶら	しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう、ワイン しお しょうゆ、す、しお	746 973 くだもの 果物
23 (水)	むぎ 麦ごはん 牛乳 みそ納豆 白菜のごま和え *おでん	ぎゅうにゅう なっとう、ぶたにく、みそ うずらたまご、ちくわ、がんもどき、こんぶ	ねぎ はくさい、ほうれんそう、もやし だいこん、にんじん	こめ、むぎ さとう ごま、さとう こんにやく、さとも、さとう	みりん、しょうゆ、さけ しょうゆ しょうゆ、さけ、しお、みりん だしこんぶ、けずりぶし	636 781 さかな 魚
24 (木)	むぎ ライ麦パン 牛乳 あぶり焼きチキン ブロッコリーのサラダ ロヒケイト クリスマスデザート(A、B、C)	ぎゅうにゅう とりにく さけ、とうにゅう、デザート(C)	パン、ライむぎ さとう、みずあめ ブロッコリー、カリフラワー、にんじん たまねぎ、にんじん、キャベツ、しろねぎ、パセリ	パン、ライむぎ さとう、みずあめ あぶら、さとう チキンスープ、しお、コンソメ、こしょう	しょうゆ す、しお、しょうゆ、こしょう デザート(A、B)	みきた ひょう 右下の表 をご覧ください。 こまかな 小魚



冬至を食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人々の力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富な「かぼちゃ」や、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

かぼちゃ
冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき
赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物
冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといふ言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

にんじん れんこん ぎんなん きんかん

こんにやく
「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。

24日(木)はクリスマス献立です。

選択デザートがあります!

④いちごゼリー (アレルギー: なし) ⑧チョコレートケーキ (アレルギー: 大豆)

★各デザート選択時の給食のエネルギー

デザートの種類	エネルギー kcal	
	小学生	中学生
④いちごゼリー	651	838
⑧チョコレートケーキ	730	917
⑨ロールケーキ	719	906

⑨ロールケーキ (アレルギー: たまご、卵、乳、小麦、大豆)