

れい わ ねん ど
令和2年度



が っ ぶ ん が っ こ う き ゅ う し ゃ く こ ん だ て ひ ょ う
3月分 学校給食献立表



ひかりし こ しょういっく
光市立学校給食センター
(TEL 0833-72-0050)

まいつき にち しょういっく ひ
毎月19日は「食育の日」です

しょうせいけつ かんが ひ
食生活について考える日にしましょう

ひかりし こ しょういっく
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～

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 学校給食 献立表 家庭でおいしく 食べよう
1 (月)	ごはん レンズ豆のカレーライス(麦ごはん、レンズ豆のカレー) 牛乳 サーモンフライ 大根のじゃこサラダ	ぎゅうにく、いんげんまめ、レンズまめ ぎゅうにゅう さけ しらすし	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが りんご だいこん、もやし、にんじん、とうもろこし	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう あぶら さとう、あぶら	カレー、ウスターソース、チキンスープ しょうゆ、しお、こしょう	690 847 乳製品
2 (火)	クランベリーパン 牛乳 鶏肉のオニオンソースがけ ブロッコリーのサラダ 春野菜のポトフ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく	クランベリー たまねぎ、にんにく、しょうが ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし キャベツ、たまねぎ、アスパラガス、にんじん	パン、さとう、あぶら さとう さとう、あぶら じゃがいも	しお、こしょう、しょうゆ、ワイン す、しお、しょうゆ、こしょう コンソメ、チキンスープ、しょうゆ しお、こしょう	628 840 さかな 魚
3 (水)	さけ高菜ごはん(麦ごはん、さけ高菜ごはんの具) 牛乳 豆腐ハンバーグ さっぱりすまし汁 ひなあられ 「さっぱりすまし汁」は、「光の恵みいただきます事業」で紹介されている料理です。すりおろした大根が入った、すまし汁です。ご家庭でもぜひ作ってみてください。	さけ、しらすし ぎゅうにゅう とうふ、とり、おから あぶらあげ	たかなづけ、たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	こめ、むぎ、ごま、あぶら あぶら、さとう さといも、ひなあられ	しょうゆ、みりん しょうゆ、しお しょうゆ、さけ、しお けずり、だし、こんぶ	633 780 くだもの 果物
4 (木)	コッペパン 牛乳 白身魚のバジルフライ ごぼうサラダ ビーフシチュー すだちゼリー	ぎゅうにゅう しいら ぎゅうにく ぎゅうにゅう	パン バジル にんじん、ごぼう、キャベツ たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、トマト	さとう、さとう、でんぷん、あぶら マヨネーズ(卵抜き)、さとう じゃがいも、あぶら、さとう すだちゼリー	しお、こしょう しょうゆ、しお、す しょうゆ、しお、こしょう	729 952 まめ、えいご 豆製品
5 (金)	ごはん 麦ごはん 牛乳 さばのごまみそ煮 チンゲンサイのオイスターソース炒め わかめスープ	ぎゅうにゅう さば、みそ とり とうふ、わかめ	チンゲンサイ、キャベツ、ほししいたけ、にんにく たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな	こめ、むぎ さとう、ごま、こめこ あぶら はるさめ、ごまあぶら	みりん オイスターソース、しょうゆ さけ、しお ちゅうかだし、さけ、しお しょうゆ、こしょう	647 782 いも
8 (月)	ごはん 麦ごはん 牛乳 揚げたこ焼き れんこんの炒め物 豚汁(中学)ミックスナッツ	ぎゅうにゅう たこ ぶたにく、みそ、(中学)ひよこめ	キャベツ、ねぎ、しょうが れんこん、さやいんげん、にんにく ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	こめ、むぎ こめ、おから、さとう、あぶら あぶら	かつおだし、しお しお、しょうゆ、こしょう だし、りこ、(中学)しお	599 813 ちいさい、はな 緑黄色野菜
9 (火)	チーズパン 牛乳 コーンキャベツ ポークビーンズ フルーツミックス	ぎゅうにゅう、チーズ まぐろみず ぶたにく、だいず	とうもろこし、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、グリーンピース みかん、もも、パイナップル、なつみかんゼリー	パン あぶら じゃがいも、さとう さとう	しお、こしょう、コンソメ ケチャップ、コンソメ ウスターソース、しお、こしょう	659 887 かい 海そう
10 (水)	キャロットピラフ 牛乳 鶏肉の唐揚げ 野菜のカラフルマリネ マカロニスープ(中学)卒業お祝いデザート	とり、から ぶたにく、みそ、(中学)ひよこめ べーコン (中学)そつぎょうおいわいデザート	にんじん、とうもろこし、あかピーマン しょうが ブロッコリー、カリフラワー、あかピーマン、きピーマン たまねぎ、にんじん、だいこん、もやし、こまつな (中学)そつぎょうおいわいデザート	こめ、あぶら こめ、でんぷん、さとう あぶら、みずあめ オリーブあぶら、さとう マカロニ (中学)そつぎょうおいわいデザート	コンソメ、しお しお、こしょう、しょうゆ しお、す、しょうゆ、こしょう チキンスープ、しょうゆ コンソメ、ワイン、しお、こしょう	614 805 こまめ 小魚
11 (木)	コッペパン 牛乳 オムレツ アスパラガスのサラダ ミートボールのブラウンソース煮	ぎゅうにゅう たまご ミートボール	アスパラガス、キャベツ、にんじん、とうもろこし かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、トマト	パン でんぷん、さとう、あぶら あぶら、さとう さとう	しょうゆ、しお しょうゆ、しお、こしょう しょうゆ、しお、こしょう	605 804 まめ 豆
12 (金)	ごはん 麦ごはん 牛乳 あじのからめ煮 さやいんげんとベーコンの炒め物 けんちん汁	ぎゅうにゅう あじ べーコン とうふ、あぶらあげ	しょうが にんじん、さやいんげん、もやし だいこん、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	こめ、むぎ でんぷん、さとう、あぶら あぶら さといも、こんにゃく	さけ、しょうゆ、みりん しお、しょうゆ、こしょう しょうゆ、さけ、しお けずり、だし、こんぶ	654 805 たまご 卵

ご卒業おめでとうございます



卒業を迎えるみなさん、友達や先生方との別れ、通い慣れた学び舎から巣立つことは、寂しいことですが、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。
新しい道を確かな足取りで歩んでいくために、健全な食生活を送ることが大切です。食育は一生続きます。栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、これまでに給食を通して学んできたことを大切にしてほしいと思います。

ちゅうがく 10 日(水)、しょうがく 18 日(木)は、卒業お祝い献立です。

④ さくらもち
<アレルギー>
なし

⑥ いちごゼリー
<アレルギー>
大豆

⑦ いちごのロールケーキ
<アレルギー>
乳・卵・小麦・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	
	中学校 10 日(水)	小学校 18 日(木)
④ さくらもち	8 6 5	6 8 1
⑥ いちごゼリー	7 8 7	6 0 2
⑦ いちごのロールケーキ	8 4 8	6 6 3

自分が選んだ
デザートをい
だきましょう。



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 Kcal
15 (月)	ごはん 牛乳 麦ごはん 牛乳 麻婆大根 大学芋 春雨サラダ	ぎゅうにゅう とうふ、ぎゅうにく、みそ	だいこん、たけのこ、ねぎ、ほししいたけ、にんにく、しょうが	こめ、むぎ でんぶん、ごまあぶら	しょうゆ、ちゅうかだし、オイスターソース、みりん	690 851
16 (火)	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 じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう しらすまし	にんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、にんにく、トマト 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 スパゲッティ、さとう 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	トマトピューレー、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、こしょう、しお しお しょうゆ、す、しお	699 923
17 (水)	ごはん 牛乳 麦ごはん 牛乳 さわらの西京焼き くさわかめ和え 肉じゃが	ぎゅうにゅう さわら、みそ わかめ ぎゅうにく、なまあげ		こめ、むぎ さとう さとう、ごま、みずあめ じゃがいも、しらたき、さとう、あぶら	みりん しょうゆ しょうゆ、さけ、みりん	652 798
18 (木)	ぎょうつぱーバーガー(丸パン、ぎょうつぱ、キャベツとにんじんのソース和え)牛乳 ミネストローネ(小学)卒業祝いデザート	すけとうだら たまねぎ キャベツ、にんじん	たまねぎ キャベツ、にんじん	パン、パンこ、でんぶん、さとう、あぶら じゃがいも、オリーブあぶら	しお ウスターソース、おこのみやきソース	797
19 (金)	ごはん 牛乳 チキンチキンれんこん 生揚げのみそ汁 せとみ	ぎゅうにゅう とり、れんこん なまあげ、みそ せとみ	たまねぎ、だいこん、にんじん、ほししいたけ、ねぎ せとみ	こめ でんぶん、あぶら、さとう だし、いりこ	しょうゆ、みりん、さけ しょうゆ、さけ、みりん	646 791
19日(金)は、「地場産給食の日」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よう。						
22 (月)	ごはん 牛乳 麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 白菜のごま和え 高野豆腐の含め煮	ぎゅうにゅう いわし こおりとうふ、とり、ちくわ	うめ、しそ はくさい、ほうれんそう、もやし にんじん、さやいんげん、たまねぎ	こめ、むぎ さとう、でんぶん ごま、さとう じゃがいも、こんにゃく、さとう、あぶら	しょうゆ、みりん、しお しょうゆ しょうゆ、さけ、みりん	662 787
23 (火)	コッペパン 牛乳 豚肉のカレーソテー グリーンサラダ ＊パンブキンシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう、なまクリーム	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん キャベツ、きゅうり、ブロッコリー かりまちゃん、にんじん、たまねぎ	パン あぶら、さとう さとう、あぶら じゃがいも	しお、こしょう、さけ、カレー、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ す、しお、こしょう クリームシチューのもと、コンソメ、しお、こしょう	645 859
24 (水)	ごはん 牛乳 麦ごはん 牛乳 ししゃもフライ(小学1尾、中学2尾) 切干しだいこんのごま炒め たまねぎのすまし汁	ぎゅうにゅう ししゃも まぐろみずす とうふ、あぶらあげ		こめ、むぎ パンこ、こむぎこ、あぶら あぶら、ごま、さとう	しお、こしょう しょうゆ さけ、みりん、しょうゆ、しお、だし、こんぶ、けずりおし	632 840
25 (木)	小コッペパン 牛乳 焼きそば あじ餃子(2個) ささみのサラダ(中学)チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ あじ、すけとうだら、みそ とり、(中学)チーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが キャベツ、にんじん、さやいんげん、とうもろこし	パン スパゲッティ、あぶら パンこ、でんぶん、ごまあぶら さとう、こむぎこ、あぶら さとう、あぶら	ウスターソース、おこのみやきソース、さけ、ちゅうかだし、しお、こしょう しょうゆ、こしょう、しお しょうゆ、す、しお	630 821
26 (金)	ごはん 牛乳 三色そばろ丼(麦ごはん、三色そばろ丼の具) 牛乳 野菜とハムのボン酢和え のりのみそ汁	とり、おかから ぎゅうにゅう ハム なまあげ、あぶらあげ、のり、みそ	にんじん、しょうが、えだまめ こまつな、もやし、にんじん だいこん、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	こめ、むぎ、あぶら、さとう さとう じゃがいも	しお、しょうゆ、さけ ぼんず、しお、しょうゆ だし、いりこ	646 795

1年間の給食を振り返りましょう!

この1年間の給食時間を振り返り、よくできたことに○を、時々できたことに△を、できなかったことに×をつけましょう。できなかったところがあった人は、来年度がんばって○が増えるようにしましょう。

給食の前に しっかりと 手を洗った。	手を洗うときや、給食を配膳するときなど、前の人と間をあけて並べた。	給食当番のときに、身支度をきちんとできた。	食べるとき以外、マスクをしていた。
「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた。	前を向いて、静かに食べられた。	よくかんで味わって食べることができた。	自分に必要な量を意識して、なるべく残さず食べられた。

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

