



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	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	調味料	
8 (木)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		681
	鶏つくねのおろしソースがけ	とりにく	たまねぎ、にんじん、れんこん、ねぎ、だいこん	さとう、みずあめ、パンこあぶら、でんぶん	さけ、しょうゆ、みりん、しお	784
	ほうれんそうのゆかり和え		ほうれんそう、もやし、にんじん、しそ	さとう	しょうゆ、しお、す	まめ豆
	じゃがいものみそ汁 いちごのクレープ	みそ、いちごのクレープ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	じゃがいも	だしいりこ	
9 (金)	たけのこごはん 牛乳	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	たけのこ、にんじん、えだまめ	こめ、さとう	さけ、しょうゆ、みりん、しお	647
	あじフライ	あじ		パンこ、こむぎこ、でんぶん、あぶら	しお、こしょう	786
	菜の花のごま和え	ハム	なのはな、キャベツ、こまつな、にんじん	ごま、さとう	しょうゆ	いも
	はんぺんのすまし汁 (中学)黒豆	なまあげ、はんぺん、かまぼこ(中学)くらだいず	たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ		しお、しょうゆ、さけ、みりん、けずりぶし、だしこんぶ	
12 (月)	減さけ菜めし 牛乳	さけ、かつおぶし	ひろしまな、きょうな、だいこんば	こめ、さとう、ごま	しお	668
	かき揚げうどん(うどん、かき揚げ)	ぎゅうにゅう				851
	ひじききんぴら	とりにく、あぶらあげ、わかめ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、ごぼう、しゅんぎく	うどん、あぶら、こむぎこ	しょうゆ、しお、さけ、だしこんぶ、けずりぶし	くだもの 果物
		ひじき、ひらてん	ごぼう、れんこん、さやいんげん	しらたき、ごまあぶら、さとう、ごま	さけ、みりん、しょうゆ、しお	
13 (火)	黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、くろごとう		604
	五目オムレツ	たまご	にんじん、グリーンピース、とうもろこし、たけのこ、しいたけ	でんぶん、さとう、あぶら	しょうゆ、しお	815
	ささみのレモンサラダ	とりにく	キャベツ、だいこん、とうもろこし	さとう	しお、す、レモンかじゅうしょうゆ、こしょう	さかな 魚
	ミネストローネ	ベーコン、だいず	たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、きズッキーニ、あかピーマン、にんにく、トマト	マカロニ、じゃがいも	トマトジュース、チキンスープ、コンソメ、しお、こしょう	
14 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		666
	いわしのおかか煮	いわし、かつおぶし		さとう、でんぶん	しょうゆ、みりん、しお	786
	白菜のおひたし	あぶらあげ	はくさい、もやし、にんじん	さとう	しょうゆ、みりん、だしいりこ	わかゆしやくさい 緑黄色野菜
	おじゃがもち汁	とうふ、みそ	たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ	おじゃがもち	だしいりこ	
15 (木)	チーズカツバーガー(丸パン、チーズカツ、キャベツのソース和え)	ぶたにく、とりにく、チーズ	たまねぎ	パン、さとう、パンこ、こむぎこあぶら	しお	653
	牛乳	ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、とうもろこし		おこのみやきソース、ウスターソース	893
	かぼちゃの豆乳スープ	とうにゅう	かぼちゃ、たまねぎ、えだまめ、パセリ	じゃがいも	ワイン、コンソメ、しお、こしょう	かい 海そう
16 (金)	海鮮中華丼(麦ごはん、海鮮中華丼の具)	いか、えび、なまあげ、ちくわ	たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ、しょうが	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、でんぶん	しょうゆ、ちゅうかだし、さけ、しお	629
	牛乳	ぎゅうにゅう				795
	甘酢だれチキン(小学1個、中学2個)	とりにく		でんぶん、さとう、あぶら	しょうゆ、す、みりん、しお	たまご 卵
	大根とツナのナムル パインアップル	まぐろみずじ	だいこん、きゅうり、にんじん、パインアップル	さとう、ごまあぶら	しお、す、しょうゆ	

## 入学・進級おめでとどうございます

いよいよ新学期が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。

今年度も、みなさんの心と体の健康を支えるため、安全・安心で、栄養バランスのよい給食をお届けしたいと思っております。

## 学校給食7つの目標

学校給食は、学校教育活動の一環として実施されるものです。学校給食法では、児童生徒が大きく成長する大切な時期に栄養バランスのとれた学校給食を通じて、食育を推進するために、次の7つの目標が掲げられています。

健康で丈夫な体をつくらう!

給食を通して、社会をよく知ろう!

自然の豊かな恵み、いただく命に感謝しよう!

育てる人、連ふ人、作る人... みんなの力で食べられる。「ありがとう」の心をもとう!

この1年で7つの目標が達成できるように、がんばりましょう。

## 給食の献立について

給食の献立は、主食・主菜・副菜がそろうように心がけています。光市では、学校給食摂取基準に基づき、実態も考慮して、1食分のエネルギー量の基準を小学生650Kcal、中学生850Kcalとし、給食費は、1食小学生246円、中学生288円です。また、不足しがちなカルシウムを補うため、毎日牛乳を組み合わせた献立としています。

**その他**  
果物・デザート・ジャムなど

**副菜**  
主に野菜を使ったおかず

**牛乳**

**主菜**  
肉・魚・卵  
大豆製品のおかずなど

**汁物・煮物・めん類など**

**主食**  
ごはん・月・水・金 パン・火・木  
(※行事等の関係で変更になることがあります。)  
光市では、給食センターでパンを生地から作っています。

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	
		祭 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		
19 (月)	ごはん 牛乳	ごはん 高菜ふりかけ	しらすほし、かつおぶし	たかなづけ、にんじん	こめ、ごま、ごまあぶら	701	
		れんごだいのカリカリフライ	ぎゅうにゅう			825	
		けんちょう	れんごだい		じゃがいも、でんぷん こめパンこ、あぶら	しお	くだもの 果物
		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。また、今日の給食の「けんちょう」は山口県の郷土料理です。	とりにく、とうふ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	さといも、こんにやく ごまあぶら、さとう	みりん、さけ、しお、しょうゆ だしこんぶ、けずりぶし やまぐちけん きょうどりより	
20 (火)	コッペパン 牛乳	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	609	
		ハンバーグのきのこソースがけ	ぶたにく	たまねぎ、しょうが、エリンギ、しめじ、マッシュルーム	パンこ、こむぎこ、さとう	しお、しょうゆ、こしょう、デグラソース ケチャップ、ウスターソース、ワイン	770
		コンソメポテト		パセリ	じゃがいも	コンソメ、しお、こしょう	まめせいひん 豆製品
		春野菜のスープ さくらゼリー	とりにく	たまねぎ、キャベツ、アスパラガス、にんじん	さくらゼリー	チキンスープ、しょうゆ コンソメ、しお、こしょう	
20日(火)は、「入学・進級お祝い献立」です。みなさんへのお祝いの気持ちを込めて作っています。よく味わっていただきますよう。							
21 (水)	むぎ ごはん 牛乳	むぎごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	666	
		えびのチリソースがらめ	えび、だいず	たまねぎ、しろねぎ、グリーンピース、しょうが、にんにく	こむぎこ、でんぷん、パンこ あぶら、さとう、ごまあぶら	しお、ケチャップ えびチリソース、しょうゆ ちゅうかだし、さけ、しお しょうゆ、こしょう	813
		豆腐の五目スープ	とうふ、ベーコン	もやし、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ほししいたけ	はるさめ、ごまあぶら		いも
		清見オレンジ		きよみオレンジ			
22 (木)	コッペパン 牛乳	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	634	
		ポークピカタ	たまご、ぶたにく		さとう、でんぷん、あぶら	す、しょうゆ、みりん、しお	820
		ポトフ	とりにく、だいず	ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、キャベツ、にんじん スナップエンドウ	じゃがいも	チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう	こぎな 小魚
		フルーツポンチ		もも、パイナップル	さとう、サイダーゼリー いちごゼリー		
23 (金)	むぎ ごはん 牛乳	むぎごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	665	
		さばのみそ煮	さば、みそ		さとう、こめこ	みりん	774
		はなっこりーのおかか和え	しらすほし、かつおぶし	はなっこりー、もやし、はくさい、にんじん	さとう	しょうゆ	にく 肉
		もずくのすまし汁	なまあげ、もずく、かまぼこ、あぶらあげ	たまねぎ、おくら、にんじん、しめじ、ねぎ		しょうゆ、みりん、さけ、しお けずりぶし、だしこんぶ	
26 (月)	むぎ ごはん 牛乳	むぎごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	653	
		さわらのあまがらめ	さわら	ごぼう、えだまめ	でんぷん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ	802
		小松菜とハムの和え物	ハム	こまつな、もやし、キャベツ、にんじん	さとう	しょうゆ、しお	かい 海そう
		淡色野菜のみそ汁	とうふ、みそ	だいこん、はくさい、たまねぎ、ねぎ		だしいりこ	
27 (火)	しょう 小コッペパン 牛乳	しょう小コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	649	
		ミートスパゲッティ	ぎゅうにく、ぶたにく、レンズまめ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、トマト、にんにく	スパゲッティ、あぶら	ケチャップ、デグラソース、ウスターソース コンソメ、しお、こしょう、トビジュース	833
		かりぼりがらめ	かたくちいわし		アーモンド、さつまいも、さとう あぶら	みりん、しょうゆ	たまご 卵
		ブロッコリーのごまサラダ	とりにく	ブロッコリー、にんじん、とうもろこし	さとう、ごまドレッシング	しお、す	
28 (水)	むぎ ごはん 牛乳	スタミナ丼(むぎごはん、スタミナ丼の具)	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、エリンギ、しろねぎ、にんにく	こめ、むぎ、ごま、ごまあぶら、さとう	さけ、しお、みりん、しょうゆ、こしょう	624
		ほうれんそう焼売(小学1個、中学2個)	ぎゅうにゅう				771
		わかめの中華スープ 甘夏ゼリー	とうふ、すけとうだら、だいず	ほうれんそう、たまねぎ、しょうが	こむぎこ、あぶら、さとう	しょうゆ、しお、さけ	にゅうせいひん 乳製品
			わかめ、なまあげ、かまぼこ	たまねぎ、もやし、にんじん、あまなつゼリー	ごまあぶら	しょうゆ、ちゅうかだし、しお、こしょう	
30 (金)	むぎ ごはん 牛乳	メンチカツカレーライス(むぎごはん、カレー、メンチカツ)	とりにく	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	こめ、むぎ、じゃがいも	カレー、ケチャップ ウスターソース、チキンスープ、コンソメ	712
		メンチカツ)	ぶたにく、とりにく	たまねぎ、しょうが	パンこ、こむぎこ、さとう、あぶら	しお、しょうゆ、こしょう	846
		シーフードサラダ	ぎゅうにゅう				まめ 豆
			いか、えび、たこ、わかめ、こんぶ くわわかめ、すじのり、ふのり	キャベツ、ズッキーニ、きズッキーニ、あかピーマン	イタリアンドレッシング	しお、さけ、しょうゆ	

## 献立表の見方について

### 【献立名】

主食・牛乳・主菜・副菜・汁物など、その他(果物など)の順で記載しています。  
料理ごとに使用している材料が分かるように、1行に1つの料理を基本としています。

### 【エネルギー量】

上段に小学生、下段に中学生のエネルギー量(Kcal)を表示しています。

### 【家庭でとりたい食品】

その日の給食の食材であまり使われておらず、家庭で補っていただきたい食品を表示しています。  
ご家庭での食事の参考にさせていただければと思います。

## ★お知らせ★

給食センターで提供する魚料理には、魚卵が含まれている場合があります。  
提供形態等ご不明な点があれば、給食センターまでお問い合わせください。

日 (曜)	献立名	食品名				エネルギー 小学生 kcal 中学生 kcal 家庭でとりたい 食品	
		祭 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		
27 (金)	むぎ ごはん 牛乳	むぎごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	672	
		いわしのアンダレス	いわし		でんぷん、あぶら、さとう	ケチャップ、ウスターソース、パセリ	827
		ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ	さとう、あぶら	しょうゆ、す、しお、こしょう	にく 肉
		*ふわふわ玉子スープ	たまご、とうふ、わかめ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	パンこ	しょうゆ	

### 【除去食】

乳と卵の除去食対応の日は、該当する献立名の前に「\*」の印をつけています。  
5月～3月に各1～4回行います。

### 【食品名】

食品に含まれる栄養素のはたらきにより、赤・緑・黄の3つのグループに分けて記載しています。

給食は、みなさんの心や体の成長を願って、栄養バランスを考え、また、楽しい給食時間を過ごせるように献立を工夫しています。何でも残さず食べるように心がけましょう。

