

れい わ ねん ど
令和3年度



5月分 学校給食献立表



ひかりし こ しょういく 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～

ひかりし りつ かつ こう きゅう しょうく こん だて ひょう

光市立学校給食センター
(TEL 0833-72-0050)

まいつき にち しょういく ひ
毎月19日は「食育の日」です

しょうくせいめい かんが ひ
食生活について考える日にしましょう

日 (曜)		こんだて 献立名	しよくひんめい 食品名				エネルギー
			赤 おもに体をつくる ものになる食品	緑 おもに体の調子を整える ものになる食品	黄 おもにエネルギーの ものになる食品	調味料	
6 (木)		ごもく 五目ごはん 牛乳 	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう かつお わかめ とうふ、みそ、かしわもち	にんじん、えだまめ、ほししいたけ きゅうり、とうもろこし、もやし たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、ねぎ	こめ、あぶら、さとう パンこ、こむぎこ、あぶら さとう	しょうゆ、さけ、しお しお す、しょうゆ、しお だしりこ	696 855 くだもの 果物
5月5日(水)の端午の節句にちなんで「こどもの日献立」です。端午の節句には、力強く元気に育ってほしいという願いを込めて、勝つ男にかけて「かつお」がよく食べられています。							
7 (金)		むぎ ハヤシライス(麦ごはん、ハヤシライスの具) 牛乳 アンサンブルエッグ ささみのごまサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう たまご、チーズ、ベーコン、ぎゅうにゅう とりにく	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム グリーンピース、トマト たまねぎ キャベツ、ブロッコリー、にんじん	こめ、むぎ、あぶら、さとう じゃがいも、さとう、でんぶん あぶら さとう、ごま、ごまあぶら	しょうゆ、さけ、しお す、しお しお、す、しょうゆ	670 819 まめ 豆
10 (月)		むぎ 麦ごはん 穀物ふりかけ 牛乳 白身魚の野菜あんかけ もやしのおかか和え 若竹汁	ぎゅうにゅう すけとうだら あぶらあげ、かつおおし とりにく、とうふ、わかめ	たまねぎ、ピーマン、にんじん ほうれんそう、にんじん、もやし たまねぎ、しめじ、ねぎ、たけのこ	こめ、むぎ、こもつふりかけ でんぶん、あぶら、さとう さとう	す、しょうゆ、みりん けずりおし、だしこんぶ しょうゆ しょうゆ、さけ、みりん、しお けずりおし、だしこんぶ	645 772 いも
11 (火)		しょう 小コッペパン 牛乳 キャベツのペペロンチーノ ハーブチキンステーキ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく いか	たまねぎ、キャベツ、にんじん、エリンギ、とうもろこし にんにく オレガノ、トマト、パセリ、タイム、バジル、ローズマリー ほうれんそう、にんじん、カリフラワー、ブロッコリー	パン スパゲッティ、オリーブあぶら でんぶん、さとう、オリーブあぶら イタリアンドレッシング	ワイン、コンソメ、しょうゆ しお、いちみつ、ごらし しお、しょうゆ、マスタード こしょう、チリパウダー	638 797 こごみな 小魚
12 (水)		むぎ 麦ごはん 牛乳 黒はんぺんフライ 菜の花のおひたし 豚汁	ぎゅうにゅう いわし、たまご、すけとうだら、あおさ まぐろみずじ ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、しょうが なのはな、もやし、にんじん にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	こめ、むぎ でんぶん、あぶら、さとう パンこ、こむぎこ さとう さといも、こんにやく	しょうゆ、しお しょうゆ、だしりこ だしりこ	656 770 緑黄色野菜
13 (木)		てや 照り焼きチキンバーガー(丸パン、 照り焼きチキンパティ、ごぼうサラダ) 牛乳 コンソメスープ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく、ごぼう、キャベツ にんじん たまねぎ、にんじん、こまつな、エリンギ	パン パンこ、さとう、みずあめ あぶら、マヨネーズ(卵抜き) じゃがいも	しょうゆ、しお、こしょう しょうゆ、しお、こしょう チキンスープ、コンソメ しょうゆ、ワイン、しお、こしょう	623 826 さかな 魚
14 (金)		むぎ 麦ごはん 牛乳 さばのみぞれ煮 じゃがいもきんぴら 大平	ぎゅうにゅう さば だいこん ピーマン、にんじん、ごぼう とりにく、なまあげ、こおりとうふ	ぎゅうにゅう さば だいこん ピーマン、にんじん、ごぼう にんじん、れんこん、ほししいたけ、さやいんげん	こめ、むぎ さとう、でんぶん じゃがいも、ごまあぶら、さとう ごま さといも、こんにやく、あぶら さとう	しょうゆ、みりん、しお さけ、みりん、しょうゆ、しお しょうゆ、さけ、みりん、しお けずりおし、だしこんぶ	690 835 かい 海そう
「じゃがいもきんぴら」は、光市の「光の恵みいただきます事業」でレシピが紹介されている料理です。お家でもぜひ作ってみてください。							
17 (月)		むぎ 中華丼(麦ごはん、中華丼の具) 牛乳 小籠包(小学1個、中学2個) ひじきの中華和え	とりにく、かまぼこ ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき、まぐろみずじ	たまねぎ、にんじん、はくさい、もやし、しょうが たけのこ、ほししいたけ、ねぎ キャベツ、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが キャベツ、にんじん、ほうれんそう	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう でんぶん はるさめ、でんぶん、さとう あぶら、こむぎこ さとう、ごま、ごまあぶら	しょうゆ、ちゅうかだし、さけ しょうゆ、オイスターソース、しお しょうゆ、す、しお	612 793 たまご 卵
18 (火)		ぎゅうにゅう アップルパン 牛乳 揚げ魚のトマトソースかけ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ マカロニスープ	ぎゅうにゅう ホキ ウインナー	りんご トマト、たまねぎ、にんにく ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、にんじん にんじん、パセリ	パン、さとう でんぶん、あぶら オリーブあぶら、さとう あぶら、さとう マカロニ、じゃがいも、あぶら	トマトジュース、しょうゆ、ワイン ケチャップ、しお、こしょう しょうゆ、す、しお、こしょう チキンスープ、コンソメ、ワイン しょうゆ、しお、こしょう	665 856 まめせいひん 豆製品

新年度が始まって早くも1か月、新しい生活にも慣れてきたころかと思いますが、
疲れが出やすい時期でもあります。食事や睡眠をしっかりとり心がけましょう。
さて、もうすぐ始まるゴールデンウィークには、憲法記念日、みどりの日、こどもの日と
いう3つの祝日があります。このうち、5月5日のこどもの日は「端午の節句」
とも呼ばれ、男の子の健やかな成長と幸せを願って、こいのぼりや五月人
形を飾り、以下のような食べ物で祝いを行います。

端午の節句と食べ物

ちまき

中国から伝わった食べ物で、もちやもち米を茅や菰などの葉で包み、蒸したりゆでたりしたもの。主に関西地方で食べられている。

たけのこ

成長が早く、まっすぐすくすく育つことから、子どもの成長への願いを込めて食べられる。

かしわもち

あんこが入ったもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新しい芽が出るまで葉が落ちないことから、家が代々続くように願いを込めて使われる。

カツオ

初ガツオの旬の時期でもあり、「勝男」にかけた縁起物として食べられる。

みなさんは給食を正しく
運んでいますか？

重いものは
2人で運ぼう

とちゅうで
ゆかに
漬かない

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、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。
食材に関するお問い合わせは、学校給食センターへ連絡ください。

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			調 味 料	エネルギー 小学校 kcal 中学校 家庭でとりたい 食品
				赤 おもに体をつくる ものになる食品	緑 おもに体の調子を整える ものになる食品	黄 おもにエネルギーの ものになる食品		
19 (水)	ごはん	ごはん 牛乳	ごはんにゅう	ぎゅうにゅう	ぶたにく	たけのこ、にんじん、さやいんげん	あぶら、さとう	657 しょうゆ、さけ、しお
		豚肉とたけのこの炒め物	いた もの		だいこん、もやし、こまつな、にんじん	さとう	しょうゆ、さけ、しお	781
		いろうどりゆずさち和え	いろうど		たまねぎ、ほうれんそう、ほししいたけ、ねぎ		だしりりこ	いも
		生揚げのみそ汁 おからケーキ	なまあげ					
		19日(水)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味わっていただきます。						
20 (木)	ナン	ナン 牛乳	なんにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが	じゃがいも、あぶら	669 しょうゆ、さけ、しお
		キーマカレー	ぎゅうにく		たらちゅうお、いか、あじ、いわし、たらぶり、だいじず	たまねぎ、しょうが	さとう、でんぶん、こむぎこ、あぶら	813
		魚介ナゲット(2個)	ぎょかい		キャベツ、ブロッコリー、にんじん	アーモンド、さとう	ワイン、しお	くだもの 果物
		野菜のアーモンドサラダ	やさい				しょうゆ、す	
21 (金)	ごはん	ごはん 牛乳	ごはんにゅう	ぎゅうにゅう	いわし	でんぶん、あぶら、さとう、パンこ	ケチャップ、ウスターソース	659 しょうゆ、さけ、しお
		いわしのアングレーズ	いわし		だいこん、にんじん、アスパラガス、パセリ	じゃがいも	チキンスープ、コンソメ	803
		じゃがいもとベーコンのスープ	じゃがいも		あまなつみかん		しょうゆ、しお、こしょう	かい 海そう
		甘夏みかん	あまなつ					
24 (月)	げん な 減菜めし	げん な 減菜めし 牛乳	げん な 減菜めし	ぎゅうにゅう	かつおおし、ぎゅうにゅう	ひろしまな、きょうな、だいこんば	こめ、さとう	621 しょうゆ、しお、さけ、だいりこ
		五目うどん	ごもく		とりにく、かまぼこ、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ	うどん	770
		和風きんぴら包み焼き	わふう		とりにく、とうふ	たまねぎ、ごぼう、にんじん、しょうが	さとう、あぶら、ごま	しょうゆ、みりん、しお
		ほうれんそうの磯香和え	ほうれんそう		のり	ほうれんそう、もやし、はくさい	さとう	しょうゆ
25 (火)	コッペパン	コッペパン 牛乳	こっぺぱん	ぎゅうにゅう	さけ		パン	697 しょうゆ、さけ、しお
		サーモンフライ	さけ			キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	しょうゆ、す、しお、こしょう	912
		コールスロー	コールスロー		とりにく、いんげんまめ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、アスパラガス	しょうゆ、す、しお、こしょう	豆製品
		*春野菜のクリーム煮	はる や さい				マヨネーズ(卵抜き)、さとう	しょうゆ、しお、さけ、だいりこ
26 (水)	ごはん	ごはん 牛乳	ごはんにゅう	ぎゅうにゅう	とりにく	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、たけのこ	こめ、むぎ	744 しょうゆ、しお
		春巻き	はる ま		とりにく	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、たけのこ	でんぶん、こむぎこ、はるさめ	874
		チャブチェ	チャブチェ		ぶたにく	たまねぎ、にら、ほししいたけ、にんにく	しょうゆ、オイスターソース	たまご 卵
		韓国風肉じゃが	かんこくふう		とりにく、ちくわ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、しろねぎ	しょうゆ、さけ、コチュジャン	
27 (木)	コッペパン	コッペパン 牛乳	こっぺぱん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく、だいじず、ひよこまめ	たまねぎ、にんじん、にんにく	パン、あぶら	603 しょうゆ、しお
		チリドッグ(コッペパン、チリコンカン)	チリドッグ		ぎゅうにゅう		ケチャップ、トマトピューレー	802
		牛乳	ぎゅうにゅう		ベーコン	キャベツ、だいこん、もやし、にんじん、しめじ	チキンスープ、コンソメ	きかな 魚
		たっぷり野菜スープ	たらたま			ブロッコリー、とうもろこし	ワイン、しょうゆ、しお、こしょう	
		フルーツ白玉	フルーツ白玉			みかん、もも、パインアップル	さとう、しらたまもち	
28 (金)	ごはん	ごはん 牛乳	ごはんにゅう	ぎゅうにゅう	とりにく、たまご、ひじき	にんじん、えだまめ	こめ、むぎ、あぶら、さとう	745 しょうゆ、しお
		*とりたまひじき丼(麦ごはん、とりたまひじき丼の具)	とりたまひじき丼		ぎゅうにゅう		しお、さけ、しょうゆ	893
		牛乳	ぎゅうにゅう		しらすばし	キャベツ、もやし、カリフラワー	さとう	しょうゆ、す
		キャベツのじゃこ和え	キャベツ		ぶたにく、とうふ、あぶらあげ	たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ	じゃがいも、アーモンド、らっかつせい	にゅうせいひん 乳製品
		たまねぎのみそ汁 ミックスナッツ	たまねぎ				だしりりこ、しお	
31 (月)	ごはん	ごはん 牛乳	ごはんにゅう	ぎゅうにゅう	だいじず	キャベツ、にら、たまねぎ、しょうが、にんにく	こめ、むぎ	668 しょうゆ、しお
		ソイミートまんじゅう(小学1個、中学2個)	ソイミートまんじゅう		えび	アスパラガス、にんじん	こむぎこ、ごま、さとう	860
		アスパラガスの中華サラダ	アスパラガス		とうふ、ぎゅうにく、ぶたにく、みそ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、しろねぎ、しょうが	さけ、しょうゆ、す、しお	ちゅうかだし、しょうゆ、さけ
		麻婆豆腐	まぼ豆腐				ごまあぶら、さとう、でんぶん	オイスターソース、コチュジャン

元気のもと 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!



みなさんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか? 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるごはんやパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか?

朝ごはんを、目覚ましスイッチをオン!

頭(脳)のスイッチ やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる	体のスイッチ 元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。	おなかのスイッチ 胃や腸が動き出し、おなかをきれいにしてくれる。
---	---	--

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物 ごはん、パン、めん類、いもなど	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物 肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物 野菜、果物、きのこ、海そうなどを多く使ったおかず

朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

☐ 前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。 ぐっすりまでした	☐ 早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分に作る。	☐ 家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。
--	--	--