

れい わ ねん ど
令和3年度



が っ ぶ ん が っ こ う き ゅ う し ゃ く こ ん だ て ひ ょ う
7月分 学校給食献立表



ひかり し り つ が っ こ う き ゅ う し ゃ く
光市立学校給食センター
(TEL 0833-72-0050)

まい つ き に ち し ゃ く い く ひ
毎月19日は「食育の日」です

し ゃ く い く ひ
食生活について考える日にしましょう

ひかり し り つ が っ こ う き ゅ う し ゃ 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	食 品 名				エネ ルギー
		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	
1 (木)	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		640
	アンサンブルエッグ	たまご、チーズ、ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも、さとう、でんぷん、あぶら	す、しお	829
	ささみのごまサラダ	とり、ごま	キャベツ、もやし、にんじん、とうもろこし	ごま、さとう	す、しょうゆ、しお、こしょう	さかな 魚
2 (金)	夏野菜のカレー煮	ぶた、にんじん、しょうが、りんご		じゃがいも、さとう		
	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		635
	たこたこれんこん	たこ	れんこん、えだまめ、にんにく	こめ、でんぷん、あぶら、さとう	しお、こしょう、しょうゆ、さけ、みりん	771
5 (月)	冬瓜のみそ汁	とうふ、かまぼこ、あがね、もずく、みそ	とうがん、しめじ、ねぎ		だし、いりこ	にく 肉
	すいか	すいか				
6 (火)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		639
	豆腐ハンバーグのみぞれかけ	とうふ、とり、ごま	たまねぎ、だいこん	パン、あぶら、さとう、でんぷん	しょうゆ、しお、さけ、みりん	775
	きゅうりのゆかりあえ	きゅうり、キャベツ、もやし、しそ	ごま、さとう	しょうゆ、す、しお		たまご 卵
7 (水)	肉じゃが	ぶた、にんじん、ちくわ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	じゃがいも、しらたき、あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、みりん	
	小コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		660
	なすとベーコンのトマトスパゲッティ	ベーコン	なす、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しめじ、トマト、にんにく	スパゲッティ、オリーブあぶら、さとう	ドレッシング、ケチャップ、マスタード、コンソメ、しお、こしょう、アジコン	850
8 (木)	鮭のバジル焼き	さけ	にんにく、バジル、パセリ	オリーブあぶら、さとう	レモン、かじゅう、しお	こきり 小魚
	ハムと大豆のサラダ (中学) チーズ	チキンハム、だいず、(中学) チーズ	ブロッコリー、きゅうり	ごまドレッシング	しお	
	ちらしずし 牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう、ほししいたけ	こめ、さとう	す、しょうゆ、しお、みりん	645
9 (金)	星のコロッケ	とり、ほろ、たい、こん、いた	たまねぎ	じゃがいも、パン、こめ、ごま、ごま油、みそ、あめ、でんぷん、さとう、あぶら	しお	806
	切干し大根のごま炒め	まぐろ、みずくに	きり、ほしだいこん、キャベツ、ほうれんそう	ごま、さとう、あぶら	しょうゆ	にゅういひん 乳製品
	魚そうめん汁 シタゼリー	うお、そうめん、あぶら、あげ	オクラ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ	たなばたゼリー	しお、しょうゆ、さけ、みりん、だし、こんぶ、けずりおし	
12 (月)	黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、くろざとう		608
	たらのレモンソースがけ	たら	たまねぎ	でんぷん、あぶら、さとう	レモン、かじゅう、す、しょうゆ、しお	796
	カラフルサラダ		キャベツ、にんじん、とうもろこし、アスパラガス	さとう	しょうゆ、す、しお、こしょう	まめ、せいひん 豆製品
13 (火)	ポテトスープ	ベーコン	にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ	じゃがいも	コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	
	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		668
	焼きぎょうざ (2個)	ぶた、にんじん、ごま	キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが	さとう、こむぎ、こ、あぶら	しょうゆ、しお、す	803
13 (火)	春雨ときゅうりの中華あえ	まぐろ、みずくに	もやし、きゅうり	はるさめ、ごま、さとう、ごまあぶら	す、しょうゆ、しお	かい 海そう
	なす入り麻婆豆腐	なす、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、しょうが、にんにく		ごまあぶら、さとう、でんぷん	ちゅうかだし、しょうゆ、さけ、オイスターソース、トマト、ジャンジャン	
	ハヤシライス (麦ごはん、ハヤシライスの具)	ぎゅうにゅう	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、にんにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう	ハヤシライス、ケチャップ、マスタード、オイスターソース、コンソメ、アジコン、しお、こしょう	696
13 (火)	牛乳	ぎゅうにゅう				861
	フライドポテト			じゃがいも、あぶら	しお	くだもの 果物
	カリカリサラダ	しらすまし	こまつな、きゅうり、えだまめ	アーモンド、ごま、さとう	しょうゆ、す、こしょう	
13 (火)	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		611
	鶏肉のサクリフライ	とり		こめ、マッシュポテト	しお、こしょう	811
	グリーンサラダ		キャベツ、きゅうり、ブロッコリー	あぶら、さとう	す、しお、こしょう	さかな 魚
13 (火)	たっぷり野菜のスープ煮	ぶた、にんじん、しょうが、りんご	かり、たまねぎ、にんじん、なす、えだまめ	じゃがいも		



七タには、夜空に浮かぶ天の川や織姫の織る糸に見立てて、「そうめん」を食べる風習があります。7日(水)の給食には、魚のすり身で作られた「魚そうめん」を使った「魚そうめん汁」がです。汁の中には、切り口が星の形をしているオクラが入っています。また、ちらしずしや星の形をしたコロッケ、夏みかん・豆乳・メロンの味が三層になった七タゼリーもです。楽しみにしてくださいね。

【学校給食では、地産地消を推進しています】

米・小麦・大豆・大豆製品をはじめとする県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山県県、水産関係団体、山県県などから一部助成を受けています。

米：玄米60kgにつき、250円 豆腐：1丁400gにつき、5.7円
パン：1個につき、約2円 うどん：めん200gにつき、2.13円



【給食費について】

学校給食は、学校における食育を推進するための生き
た教材として教育の一環で提供しています。

給食費は学校給食法により、下記の通りの負担になっ
ています。

★保護者の負担…食材料費

(1食あたり) 小学校…246円 中学校…288円

★学校設置者(光市)の負担…食材料費以外
人件費・高熱水費・調理施設の維持管理費など

今後とも学校給食の運営にご理解いただきますようお願いいたします。



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、kcal ※中学校 家庭でつたい 食品
14 (水)	麦ごはん 牛乳 かれいのレモン醤油煮 ピーマンのスタミナ炒め めかぶのすまし汁 冷凍みかん 「ピーマンのスタミナ炒め」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。ご家庭でもぜひ作ってみてください。	ぎゅうにゅう かれい ぶたにく、なまあげ、みそ めかぶ、とりこ、とうふ	ピーマン、エリンギ、にんにく、しょうが たまねぎ、オクラ、にんじん、みかん	こめ、むぎ でんぶん、さとう ごまあぶら、さとう	しょうゆ、みりん、レモンかじゅう しょうゆ、さけ しょうゆ、さけ、みりん、しお けずりぶし、だしこんぶ	646 778 いも
15 (木)	コッペパン チョコ大豆 牛乳 鶏肉の赤ワイン煮 大根のマリネ *卵とトマトのスープ	ぎゅうにゅう とりこ たまご	たまねぎ、さやいんげん、エリンギ、にんにく だいこん、キャベツ、あかピーマン、きりマン、えだまめ トマト、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しめじ	パン、チョコだいいず あぶら、でんぶん オリーブあぶら、さとう	ケチャップ、ワイン、コンソメ しお、こしょう す、しょうゆ、しお、こしょう コンソメ、かつおだし、しお、こしょう	622 809 豆製品
16 (金)	ピラフィ 牛乳 ケフテス(小学1個、中学2個) タラモンテー ファソラーダ ギリシャの料理で、ピラフィはピラフ、ケフテスはミートボール、ファソラーダはいんげん豆のスープのことで。タラモンテーは、じゃがいもとたらこの炒め物です。	ぎゅうにゅう しょうがく たらこ ベーコン、いんげんまめ	とりこ、ぎゅうにゅう とりこ、ぶたにく ズッキーニ、きりマン、たまねぎ、せり、トマト、にんじん、にん	こめ、あぶら パンこ、でんぶん、さとう、あぶら じゃがいも、マヨネーズ(卵抜き) オリーブあぶら	しお、コンソメ しお しお、こしょう トマトジュース、チキンスープ コンソメ、しお、こしょう	625 817 小魚
19 (月)	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け れんこんの梅肉あえ 豆腐のみそ汁 19日は「地場産給食の日」で光市産や山口県産の食材をたくさん使っています。梅肉は光市産の梅干しを使用します。地元でとれた食材を、しっかり味わっていただきます。	ぎゅうにゅう なんばんづけ れんこん とうふ	あじ れんこん、だいこん、にんじん、うめぼし たまねぎ、こまつな、ほししいたけ、ねぎ	こめ でんぶん、あぶら、さとう さとう	す、しょうゆ、とうがらし しょうゆ、しお、だしりこ だしりこ	646 794 肉
20 (火)	コッペパン 牛乳 じゃがいもカップのかぼちゃグラタン 海の幸のトマト煮 フルーツミックス	ぎゅうにゅう おから、とうにゅう いか、えび	かぼちゃ、たまねぎ たまねぎ、アズラガサ、とうもろこし、にんじん マッシュルーム、トマト、にんにく もも、パインアップル	パン じゃがいも、ショートニング こめ、みずあめ、さとう マカロニ、オリーブあぶら シラス(グループフルーツ)ゼリー はちみつ、レモンゼリー、さとう	しお トマトジュース、コンソメ ケチャップ、ワイン、しお	666 855 海そう

夏本番! こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、こまめに水分を補給しましょう。

水分補給のポイント

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしよう!

起きた時、
入浴の前後、
寝る前にも



汗をたくさんかいたときは
塩分補給も忘れずに!

スポーツドリンク、
0.1〜0.2%の食塩水、
梅干し、塩あめなど



★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることもあります。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

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、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ご連絡ください。

12555577 5555 5555 5555 5555

夏休みの食生活 気をつけたい ポイント

やさい(野菜)を
しっかり
食べよう

夏休みも、学校があるときと同じように、早寝・早起きをこころがけ、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



夏野菜クイズ



①



②



③



今月の給食には夏が旬の野菜がたくさん登場します。夏が旬の野菜は水分やカリウムを多く含み、熱い体を冷やす効果があります。

- かぼちゃ ・パプリカ ・とうがん ・なす
- ・トマト ・さやいんげん ・きゅうり
- ・ズッキーニ ・オクラ ・えだまめ
- ・ピーマン ・ズッキーニ ・とうもろこし

夏野菜の切り口です。何の野菜かわかりますか。
答えは左下にあります。

学校給食センター
ホームページ



学校給食センター
Facebook

