



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 献	だて 立	めい 名	食 品 名				エネルギー
					 おもに体をつくる もとなる食品	 おもに体の調子を整える もとなる食品	 おもにエネルギーの もとなる食品	ちゅう 調 み 味 りょう 料	小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でとりたい 食品
1 (火)		コッペパン 牛乳			ぎゅうにゅう		パン		568
		五目オムレツ			たまご	にんじん、グリーンピース、とろろこし、たけのこ、しいたけ	さとう、あぶら、でんぷん	しょうゆ、しお、にほひだし	761
		骨太サラダ			しらすぼし、わかめ、こんぶ くわかめ、すぎのり、ふのり	キャベツ、こまつな、にんじん	あぶら、さとう	しお、す、しょうゆ	まめせいひん 豆製品
		ポークビーンズ			ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ、にんにく	じゃがいも、さとう	ケチャップ、コンソメしお、こしょう	
2 (水)		わかめ麦ごはん 牛乳			わかめ、ぎゅうにゅう		こめ、むぎ、さとう	しお	626
		豚肉と野菜の炒め物			ぶたにく	きりぼしだいこん、にんじん、れんこん、さやいんげん	あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、みりん だしこんぶ、けずりおし	762
		石狩鍋			さけ、たまねぎいりさつまあげ とうふ、あぶらあげ、みそ	はくさい、ごぼう、にんじん、しろねぎ、しめじ		しょうゆ、さけ、みりん、しお だしこんぶ、けずりおし	たまご 卵
		ぼんかん				ぼんかん			
3 (木)		コッペパン 牛乳			ぎゅうにゅう		パン		585
		いわしのトマト煮			いわし	たまねぎ	さとう、こめこ	ケチャップ、トマトピューレー レモンがじゅう、みりん、しお、こしょう	776
		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	ごまドレッシング		かい 海そう
		ミートボールと白菜のスープ 節分豆			とりにく、ぶたにく、とうふ、だいず	たまねぎ、はくさい、にんじん、エリンギ、パセリ	でんぷん、みずあめ、あぶら	チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう	
2月3日(木)は節分です。いわしの頭をヒラギの枝にさして玄関に飾ったり、豆まきをしたりして、鬼を追い払う風習にちなんで、給食でもいわしや節分豆を食べましょう。									
4 (金)		中華丼 (麦ごはん、中華丼の具)			ぶたにく、とうふ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、もやし、たけのこ、ねぎ ほししいたけ、しょうが	こめ、むぎ、ごまあぶら さとう、でんぷん	しょうゆ、ちゅうかだし、さけ	678
		牛乳			ぎゅうにゅう				801
		米粉ぎょうざ(2個)			ぶたにく	キャベツ、にら、しょうが	でんぷん、さとう、こめこ、あぶら	しお、こしょう、オイスターソース	いも
		春雨の炒め物			チキンハム	たまねぎ、チンゲンサイ	はるさめ、ごま、ごまあぶら	しょうゆ、しお、こしょう	
2月4日(金)～20日(日)に、中華人民共和国で開催される北京オリンピックにちなんで、中華料理を食べましょう。									
7 (月)		麦ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		617
		ほっけの塩焼き			ほっけ			しお	757
		だいこんの塩昆布和え			しおこんぶ	だいこん、もやし、にんじん	ごまあぶら	しょうゆ	こぎかな 小魚
		高野豆腐の含め煮			こおりとうふ、とりにく、ちくわ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん	じゃがいも、こんにゃく あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、みりん	
8 (火)		小コッペパン 牛乳			ぎゅうにゅう		パン		608
		ナポリタンスパゲッティ			ぶたにく、チキンウインナー	ピーマン、たまねぎ、にんじん、トマト、しめじ、にんにく	スパゲッティ、あぶら、さとう	ケチャップ、ウスターソース コンソメ、しお、こしょう	823
		魚介ナゲット(小学1個、中学2個)			たちうお、いか、あじ、いわし たら、ぶり、だいずこ	たまねぎ、しょうが	さとう、でんぷん、こもぎこ とうもろこしこ、あぶら	ワイン、しお	くだもの 果物
		豆腐サラダ			とうふ、まぐろみず、かつおぶし	キャベツ、きゅうり	あぶら、さとう	しょうゆ、す、しお	
9 (水)		麦ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		623
		豆腐ハンバーグのみぞれかけ			とうふ、とりにく	たまねぎ、しょうが、だいこん	パンこ、こもぎこ、さとう、でんぷん	さけ、しょうゆ、みりん、しお こしょう	758
		ひじききんぴら			ひじき、とりにく	ごぼう、にんじん、さやいんげん	ごま、ごまあぶら、さとう	しょうゆ、さけ、みりん、しお	にゅうせいひん 乳製品
		ふぐのみそ汁			ふぐ、あぶらあげ、わかめ、みそ	こまつな、はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ		さけ、だしりりこ	
2月9日は下関ふく連盟が制定した「2(ふ)9(く)の日」です。給食は、「しろさばふぐ」が、みそ汁に入っています。									
10 (木)		チリドッグ(コッペパン、チリコンカン)			ぎゅうにく、ぶたにく、だいず いんげんまめ、ひよこまめ	たまねぎ、トマト	パン、あぶら	ケチャップ、チリパウダー ウスターソース、しお	594
		牛乳			ぎゅうにゅう				795
		ポテトスープ			ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、とうもろこし エリンギ、パセリ	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	さかな 魚
		*フルーツヨーグルト			ヨーグルト	みかん、もも、パインアップル			

大豆のよさを見直そう!



節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材のひとつです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆は、いろいろな食べものに「へんしん」します。①から⑥のヒントカードを読んで、下の絵の中から「へんしん」した食べ物をみつけましょう。

① 大豆と塩と麴を混ぜると、これにへんしん!

ヒント:赤や白などいろいろな種類がある。

② 大豆を煮てしばって、にがりで固めると、これにへんしん!

ヒント:四角いものや丸いものがある。

③ 大豆を蒸して菌をつけて寝かせると、これにへんしん!

ヒント:ごはんにかけて食べるとおいしい。

④ 大豆をしばった後に残ったものは、これにへんしん!

ヒント:「卵の花」「雪花菜」という別の名前もある。

⑤ 大豆を煮てよくしぼると、これにへんしん!

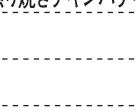
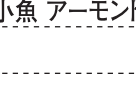
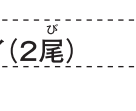
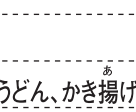
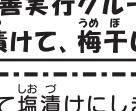
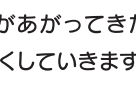
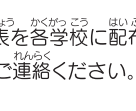
ヒント:そのまま飲んだり、お菓子に使うこともある。

⑥ 大豆を煎って粉にすると、これにへんしん!

ヒント:おもちゃや揚げパンにまぶすとおいしい。



ごちそう⑨ 価値⑨ 944円⑦ 670円⑥ 927円② 641円① 750円③

日 (曜)		こん 献	だて 立	めい 名	食 品 名				エネルギー kcal 中学校 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	
14 (月)				レンズ豆のカレーライス(麦ごはん、レンズ豆のカレー)	ぶたにく、レンズまめ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、グリンピース、りんご	こめ、むぎ、じゃがいも	カレールウ、ケチャップ	671 805
				牛乳	ぎゅうにゅう		あぶら、さとう	ウスターソース	
				花野菜のサラダ		ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、とうもろこし	あぶら、さとう	す、しお、こしょう	
15 (火)				照り焼きチキンバーガー(丸パン、照り焼きチキンパティ)	とりにく	たまねぎ、りんご	パン、パンこ、さとう	しょうゆ、しお	594 789
				ポテトサラダ	ポークハム	きゅうり、にんじん	みずあめ、あぶら	す、しお、こしょう	
				牛乳	ぎゅうにゅう		じゃがいも、マヨネーズ(卵抜き)	しょうゆ、しお、こしょう	
16 (水)				セルフおにぎり(麦ごはん、梅干し、焼きのり)	のり	うめぼし	こめ、むぎ		665 819
				牛乳	ぎゅうにゅう				
				さわらのあまがらめ	さわら	ごぼう、えだまめ	でんぶん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ	
17 (木)				アップルパン 牛乳	ぎゅうにゅう	りんご	パン、さとう		677 939
				大豆とごぼうのメンチカツ	とりにく、ぶたにく、だいず	たまねぎ、ごぼう	パンこ、でんぶん、さとう、あぶら	しょうゆ、しお	
				フレンチサラダ		きゅうり、キャベツ、にんじん	さとう	レモンかじゅう、しょうゆ、すしお、こしょう	
18 (金)				じゃがいもの豆乳スープ	とりにく、いんげんまめ、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし	じゃがいも	コンソメ、しお、こしょう	649 764
				麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		
				さばのごま衣焼き	さば		ごま、さとう、でんぶん	しょうゆ、みりん、しお	
21 (月)				キャベツのじゃこ和え	しらすぼし	キャベツ、もやし、カリフラワー	さとう	しょうゆ、す、しお	670 824
				*かきたま汁	たまご、とうふ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ	でんぶん	しょうゆ、さけ、みりん、しお	
				ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	だしこんぶ、けずりぶし	
22 (火)				はものゆずぎちソースかけ	はも		でんぶん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、しお	624 783
				ほうれんそうのごま和え		ほうれんそう、もやし、にんじん	ごま、さとう	しょうゆ	
				けんちょう	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	さとも、こんにやく、あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、みりん、しお	
24 (木)				21日(月)は、「山口・光の恵み食べちゃろ!給食」	やまぐちけんさん ひかりしさん しょうかい	やまぐちけんさん ひかりしさん しょうかい	やまぐちけんさん ひかりしさん しょうかい	やまぐちけんさん ひかりしさん しょうかい	651 863
				コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		
				卵の花コロッケ	おから、ひじき	ごぼう、にんじん、たまねぎ	じゃがいも、さとう、パンこ	しょうゆ、しお	
25 (金)				小松菜のサラダ	チキンハム	にんじん、こまつな、カリフラワー	あぶら、さとう	しょうゆ、す	624 783
				*クリームシチュー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず	たまねぎ、はくさい、にんじん、ブロッコリー、しめじ	じゃがいも、あぶら	ベシヤメルソース	
				麦ごはん 牛乳 (中学)小魚 アーモンド	ぎゅうにゅう、(中学)かた(ちいわし)		こめ、むぎ、(中学)アーモンド、さとう	(中学)しお	
28 (月)				ほうれんそう焼売(2個)	とうふ、たら、だいずこ	ほうれんそう、たまねぎ、しょうが	こむぎこ、あぶら	しょうゆ、しお、さけ	632 758
				もやしとツナのナムル	まぐろみずに	もやし、きゅうり、にんじん	さとう、ごまあぶら	しょうゆ、す、しお	
				生揚げの中華煮	なまあげ、ぶたにく	はくさい、たけのこ、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ	ごまあぶら、でんぶん、さとう	しょうゆ、さけ、ちゅうかだし、しお	
29 (火)				五目ごはん 牛乳	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	にんじん、えだまめ	こめ、あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、しお	624 802
				わかさぎのカリカリフライ(2尾)	わかさぎ	しょうが	みずあめ、さとう、じゃがいも	しお	
				白菜のおひたし	かつおぶし	はくさい、もやし、ほうれんそう	ごま、さとう	しょうゆ	
30 (水)				おじゃがもち汁	なまあげ、みそ	たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ	おじゃかもち	だしりりこ	624 802
				減ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		
				かき揚げきつねうどん(きつねうどん、かき揚げ)	とりにく、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、ごぼう、しゅんざく	うどん、あぶら、こむぎこ	しょうゆ、しお、さけ	
31 (木)				くきわかめ和え	わかめ	キャベツ、もやし、にんじん	ごま、さとう、みずあめ	しょうゆ	624 802

16日

梅干し

6月頃に梅を収穫します。
令和3年は約500kgの梅が収穫されました。

毎年、光市生活改善実行グループ連絡協議会のみなさんが、
光市冠梅園の梅を漬けて、梅干しを作ってくださいます。

梅を洗って塩漬けにしま
す。梅の倍の重さの重石をの
せて、約1カ月間漬けます。
水(梅酢)があがってきた
ら、重石を軽くしていきます。

7月に、各自が栽培した
り集めたりした赤しそを持
ち寄って、梅に加えます。
赤しそをつけたまま保
存するので、あざやかな赤
色の梅干しができます。

梅干しはお腹にもよく、1年中食べて
もらいたいです。パニラアイスに、梅干
しや赤しそを入れて食べるとおいしい
ですよ。

うめぼし
(梅干しを量つ
て袋に入れて
います。)

うめぼし
(梅干しを量つ
て袋に入れて
います。)

大和農産物加工センター

光市生活改善実行グループ連絡協議会の方々

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。

学校給食センター
ホームページ

学校給食センター
Facebook