

日 (曜)		こ ん 献	だ て 立	め い 名	し ゚ ゅ く ひ ん め い 食 品 名				エネルギー kcal 小学校 中学校 家庭でとりたい 食品
					あか 赤 おもに体をつくる もとなる食品	あし 緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	き 黄 おもにエネルギーの もとなる食品	ち ょ う み り ょ う 調 味 料	
8 (金)		むぎ 麦 ごはん	むぎ 麦 牛乳	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		593
				小籠包(小学1個・中学2個)	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが	はるさめ、でんぶん、さとう	しょうゆ、オイスターソース、しお	770
				大根とツナのナムル	まぐろみずに	だいこん、きゅうり、にんじん	ごまあぶら、さとう	しお、す、しょうゆ	まめせいひん
				八宝菜	とりにく、かまぼこ、いか	たまねぎ、はくさい、もやし、にんじん、たけのこ ほしいたけ、しょうが	ごまあぶら、でんぶん	さけ、ちゅうかだし、しょうゆ こしょう	豆製品
11 (月)		いろど むぎ 彩り麦 ごはん	むぎ 麦 牛乳	彩り麦ごはん 牛乳	かつおぶし、ぎゅうにゅう		こめ、むぎ、さとう、でんぶん あぶら	しお	630
				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	770
				菜の花のごま和え	ポークハム	なのはな、キャベツ、こまつな	ごま、さとう	しょうゆ	いも
				紅白団子汁	とうふ	たけのこ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	しらたまもち	しお、しょうゆ、さけ、みりん けずりぶし、だしこんぶ	
12 (火)		こくとう 黒糖パン	むぎ 麦 牛乳	黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、くろざとう		634
				鶏肉のガーリック焼き	とりにく	にんにく	みずあめ、さとう	しお、こしょう、しょうゆ みりん、す	852
				ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし	あぶら、さとう	す、しお、しょうゆ、こしょう	さかな 魚
				みそストローネ	ベーコン、だいず、みそ	たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、トマト、パセリ	じゃがいも	チキンスープ、コンソメ、みりん しお、こしょう、ケチャップ	
13 (水)		むぎ 麦 ごはん	むぎ 麦 牛乳	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		670
				さばのみそ煮	さば、みそ		さとう、こめこ	みりん	787
				野菜のしそひじき和え	ひじき	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、しそ	さとう	しょうゆ	くだもの 果物
				鶏じゃが	とりにく、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、みりん、さけ	
14 (木)		コッペパン	むぎ 麦 牛乳	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		685
				じゃがいもカップの野菜グラタン	とうにゅう、おから	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ほうれんそう	こめこ、じゃがいも、みずあめ あぶら、さとう	しお	877
				ミートボールのブラウンソース煮	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、かまぼこ、にんじん、しめじ、さやいんげん トマト	じゃがいも、でんぶん、あぶら みずあめ、さとう	しお、チキンスープ、コンソメ、デジラスソース ケチャップ、オスターソース、ワイン、こしょう	かい 海そう
				春色フルーツミックス		みかん、もも	さとう、シラス粉(グループフルーツ、オレンジ) いちごゼリー		
15 (金)		げん 減 ごはん	むぎ 麦 牛乳	減ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		626
				手作りふりかけ	しらすほし	こまつな、にんじん	ごま、ごまあぶら	しょうゆ、みりん、さけ、しお	772
				きつねうどん	とりにく、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、ほしいたけ、ねぎ	うどん	しょうゆ、さけ、しお、だしこんぶ けずりぶし	まめ 豆
				白身魚の甘酢がらめ	たら	とうもろこし	でんぶん、あぶら、さとう	す、しょうゆ	

ご入学・ご進級おめでとうございます

はる ひ ざ なか しんねん ど はじ
春のあたたかな日差しの中、新年度が始まりました。

ひかりしりつがっこうきゅうしよく
光市立学校給食センターでは、今年度もみなさんの心と体の健康を支えるため、

あんぜん あんしん えいよう
安全・安心で、栄養バランスのよい給食をお届けできるよう、職員一同力をあわせてがんばります。

が つ こ う き ゅ う し ゚ ゅ く
学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。

せいちょうき せいじょうき と しんしん けんぜん はったつ えいよう
成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけてほしいと思います。

が つ こ う き ゅ う し ゚ ゅ く
学校給食
の目標

が つ こ う き ゅ う し ゚ ゅ く だ い じ ょ う
※「学校給食法」第2条
に基づき よりやく
より抜粋・要約

1 てきせつ えいよう せつしゅ
適切な栄養の摂取によ
健康の保持増進を図る。

2 し ゚ ゅ く じ た だ
食事について正しい
理解を深め、健全な食生活
を営む判断力や望ましい
食習慣を養う。

3 あか し ゃ か い せい き ょ う だ ょ う
明るい社会性と協同
の精神を養う。

4 し ぜん おんけい り かい
自然の恵恩への理解を
深め、生命、自然を尊重す
る精神や環境の保全に寄与
する態度を養う。

5 し ゚ ゅ く せい かつ おお ひ と び と
食生活が多くの人々の
勤労に支えられていること
を理解し、感謝する。

6 でん とう き せ い し ゚ ゅ く ぶん か
伝統的な食文化を
理解する。

7 し ょ り ゅ う せい さん り ょ う づ う
食料の生産、流通
及び消費について、正しく
理解する。

き ょ う し ゚ ゅ く こ ん だ て
給食の献立について

こんだて し ゚ ゅ し ゚ ゅ さい ふく さい こころ
・献立は、主食・主菜・副菜がそろうように心がけています。
せいちょうき せいじょうき ひつよう
成長期に必要なカルシウムをとるために、牛乳を組み
あわせています。

・エネルギー量は、学校給食摂取基準に基づき、光市内
しょうちやうき けんじやうたいく こ う り ょ う ま い と し せ っ て い
小中学生の現状体格を考慮して、毎年設定をしています。
しょうがくせい ねんせい きしゅん ち ょ う が く せい
小学生(4年生を基準)630kcal、中学生840kcal
き ょ う し ゚ ゅ く し ゚ ゅ く
・給食費(1食)は、小学生246円、中学生288円です。

ふく さい
副菜
おも や さい つ が
主に野菜を使ったおかず

ほ か
その他
くだもの 果物・デザート・
ジャムなど

し ゚ ゅ さい
主菜
にく さ かな た ま ご
肉・魚・卵
だいじょうせいひん
大豆製品の
おかずなど

し ゚ ゅ し ゚ ゅ く
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。)
ひかりし ぎ ょ う し ゚ ゅ く
光市では、給食センターで
パンを生地から作っています。

ぎ ょ う に ゆ う
牛乳
こんねんど
今年度より、ピン牛乳から
か み ぎ ょ う に ゆ う か
紙パック牛乳へ変わります。
こんだて び ょ う ら ん め ん ら ん
献立表裏面をご覧ください。

し る も の に も の
汁物・煮物・
め ん 類 な ど

ざいりよう つ ぐ こんだて へんこう
材料の都合により、献立を変更することがあります。

し ゚ ゅ し ゚ ゅ く かい たいりやう せいしやういん だ に び ょ う か ぐ が つ こ う かい ふ
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。

し ゚ ゅ し ゚ ゅ く かん せい ぎ ょ う こ う し ゚ ゅ く れんらく
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。

が つ こ う き ゅ う し ゚ ゅ く
学校給食センター
ホームページ



が つ こ う き ゅ う し ゚ ゅ く
学校給食センター
Facebook



日 (曜)		こん 献	だて 立	めい 名	食 品 名			エネルギー
					あか 赤 おもに体をつくる もとなる食品	あじろ 緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	き 黄 おもにエネルギーの もとなる食品	
18 (月)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		643	
		しいらの照り焼き	しいら		さとう	みりん、しょうゆ、うおしょうゆ (かたくちいわし、しお)	778	
		豚ひじき	ひじき、ぶたにく、みそ	にんじん、しょうが、にんにく	さとう、ごま、ごまあぶら	しょうゆ、さけ	りょくおほよくさい 緑黄色野菜	
		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、ねぎ	さとも、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		
「けんちょう」は、光市の「光の恵みいただきます事業」でレシピ紹介されている料理です。								
19 (火)		コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		590	
		オムレツ	たまご		さとう、あぶら	とりがらスープ、す、しお	771	
		大根のゆずきちサラダ	しらすほし	だいこん、もやし、ほうれんそう、にんじん	あぶら、さとう	ゆずきちがじゅう、しお、す、しょうゆ	くだもの 果物	
		春野菜のスープ煮	とりにく、ぶたにく、なまあげ	たまねぎ、キャベツ、アスパラガス、にんにく	じゃがいも、パンこ、さとう、あぶら	チキンスープ、しょうゆ コンソメ、しお、こしょう、ワイン		
19日(火)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をたくさん使っています。味わっていただきますよ。								
20 (水)		ビビンバ(麦ごはん、ビビンバの具)	ぶたにく、みそ	にんにく、たまねぎ、ほししいたけ、だいずもやし ほうれんそう	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ ちゅうかだし、しお	601	
		牛乳	ぎゅうにゅう				779	
		あじ餃子(2個)	あじ、たら、みそ	キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが	パンこ、でんぶん、ごまあぶら さとう、こむぎこ、あぶら	しょうゆ、しお、こしょう	かい 海そう	
		チンゲンサイの中華スープ (中学)アーモンド	チキンハム、とうふ	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、とうもろこし	ごまあぶら (中学)アーモンド、あぶら	チキンスープ、しょうゆ ちゅうかだし、しお、こしょう		
21 (木)		クランベリーパン 牛乳	ぎゅうにゅう	クランベリー	パン、さとう、あぶら		699	
		サーモンフライ	さけ		パンこ、こむぎこ、でんぶん あぶら	しお、こしょう	880	
		フレンチサラダ		キャベツ、にんじん、きゅうり	あぶら、さとう	レモンがじゅう、しょうゆ、す しお、こしょう	こごかな 小魚	
		ABCスープ	とりにく	しめじ、たまねぎ、にんじん、こまつな	マカロニ	ワイン、しょうゆ、コンソメ チキンスープ、しお、こしょう		
21日(木)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。								
22 (金)		レンズ豆のカレーライス(麦ごはん、レンズ豆のカレー)	とりにく、レンズまめ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、りんご にんにく、しょうが	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら	カレールウ、ケチャップ ウスターソース、ワイン	664	
		牛乳	ぎゅうにゅう				801	
		花型豆腐ハンバーグ	とうふ、とりにく、おから	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	あぶら、さとう	しょうゆ、しお	きのこ	
		海藻サラダ	しらすほし、わかめ、くさわかめ すぎのり、こんぶ、ふのり	キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、とうもろこし	ごまあぶら、さとう	しお、す、しょうゆ		
25 (月)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		671	
		チキンチキンごぼう	とりにく	ごぼう、えだまめ	でんぶん、あぶら、さとう	しお、しょうゆ、みりん、さけ	830	
		くきわかめ和え	わかめ	もやし、キャベツ、にんじん	さとう、みずあめ、ごま	しょうゆ	たまご 卵	
		おじゃがもち汁	なまあげ、みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ	おじゃかもち	だしいりこ		
26 (火)		小コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		614	
		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、パセリ、トマト、にんにく	スパゲッティ、あぶら	ケチャップ、デミグラスソース ウスターソース、コンソメ、しお、こしょう しお、こしょう、レモンピール とうがらし、マスタード	773	
		白身魚のレモンペッパー焼き	たら	パセリ、パプリカ	あぶら		まめせいひん 豆製品	
		カリフラワーのサラダ		カリフラワー、もやし、にんじん	サウザンドレッシング			
27 (水)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		651	
		いかとブロッコリーのマヨネーズ炒め	いか、だいずこ	ブロッコリー	でんぶん、こむぎこ、パンこ あぶら、さとう、マヨネーズ(卵抜き)	さけ、ちゅうかだし ケチャップ、しお、こしょう	791	
		麻婆大根	とうふ、ぶたにく、みそ	だいこん、たけのこ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ にんにく、しょうが	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	にゅうせいひん 乳製品	
		甘夏ゼリー			あまなつゼリー			
28 (木)		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、みずあめ あぶら	しょうゆ、しお	610	
		ごぼうサラダ)		ごぼう、キャベツ、にんじん	マヨネーズ(卵抜き)、さとう	しょうゆ、しお、す	783	
		牛乳	ぎゅうにゅう				しゅじつ 種実	
		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	コンソメ、しお、こしょう		

☆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(4年生を基準)、下段に中学生の
エネルギー量(kcal)を表示しています。

日 (曜)	こん 献	だて 立	めい 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	
15 (木)		コッペパン	チョコ大豆 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、チョコだいず	622 809 まめせいひん 豆製品
				とりにく	たまねぎ、さやいんげん、エリンギ、にんにく	あぶら、でんぶん	
					だいこん、キャベツ、あかピーマン、きりマン、えだまめ	オリーブあぶら、さとう	
				たまご	トマト、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しめじ	コンソメ、とうもろこし、おこし	

【除去食】
卵と乳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月に各月1〜4回程度行います。

【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、学校給食センターへお問い合わせください。

★お知らせ★ 牛乳について

今年度より、
ピン牛乳→紙パック牛乳に
変更になります。
内容量は200mlで同じです。



【家庭でとりたい食品】
その日の給食の食材であり使
われておらず、家庭で補っていた
きたい食品を表示しています。
ご家庭での食事の参考にしてい
ただければと思います。

給食は、みなさんの心や体の成
長を願って、栄養のバランスを考え、
いろいろな食品を組み合
わせるようにしています。
好き嫌いせず、残さず食
べるように心がけましょう。

