



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)	献立名	食品名				エネルギー kcal
		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	
2 (月)	小麦ごはん 牛乳 魚介ナゲット(小学1個、中学2個) コールスロー	ぶたにく ぎゅうにゅう たちうお、いか、あじ、いわし たら、ぶり、だいずこ	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、にんく たまねぎ、しょうが	こめ、むぎ、あぶら、さとう さとう、でんぷん、こむぎ、とうもろこし、あぶら	ハヤシライス、ケチャップ、ウスターソース コンソメ、ワイン、しお、こしょう ワイン、しお	630 818 まめせいひん 豆製品
6 (金)	小麦ごはん 麦ごはん 牛乳 かつおの生姜煮 たけのこのさっぱり 春野菜のみそ汁 かしわもち	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく、だいず とうふ、みそ	しょうが たけのこ、にんじん キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ さとう、でんぷん こんにやく、ごま、ごまあぶら、さとう じゃがいも、かしわもち	しょうゆ、みりん、しお しょうゆ、みりん、さけ とうがらし、だしiriこ だしiriこ	665 780 かい 海そう
5月5日(木)の端午の節句にちなんで「こどもの日献立」です。かつお・たけのこ・かしわもちを食べましょう。						
9 (月)	小麦ごはん 五目厚焼き卵 きゅうりのゆかりあえ 高野豆腐の含め煮(中学) 小魚	ぎゅうにゅう たまご ごおりどうふ、とりこ、ちくわ (中学)かたくいわし	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 きゅうり、キャベツ、にんじん、しそ にんじん、たまねぎ、さやいんげん	こめ、むぎ さとう、あぶら、でんぷん さとう じゃがいも、こんにやく、あぶら さとう、(中学)さとう	しょうゆ、しお、にらだし しょうゆ、しお しょうゆ、さけ、みりん、(中学)しお	622 764 しゅじつ 種実
10 (火)	小麦ごはん 小コッパン 牛乳 焼きそば じゃがいもカップの南瓜グラタン 甘夏みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく、いか おから、とうにゅう	にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんく かぼちゃ、たまねぎ あまなつみかん	パン スパゲッティ、あぶら じゃがいも、ショートニング こめこ、さとう、みずあめ	ウスターソース、おこのみやきソース さけ、ちゅうがだし、しお、こしょう しお	630 825 まめ 豆
11 (水)	小麦ごはん 大豆とごぼうのメンチカツ 塩昆布和え 大平	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく、だいず しおこんぶ とりにく、なまあげ	たまねぎ、ごぼう キャベツ、もやし、にんじん にんじん、ごぼう、れんこん、ほしいたけ、さやいんげん	こめ、むぎ パン、でんぷん、さとう、あぶら ごまあぶら さとも、こんにやく、さとう、あぶら	しょうゆ、しお しょうゆ しょうゆ、みりん、しお、だしこんぶ、けずりお	669 851 たまご 卵
12 (木)	小麦ごはん コッパン いちごジャム 牛乳 白身魚のバジル焼き れんこんサラダ チキンビーンズ	ぎゅうにゅう ホキ ポークハム とりにく、だいず	バジル れんこん、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、パセリ、トマト、にんく	パン、いちごジャム マヨネーズ(卵抜き) じゃがいも、さとう	しお、こしょう しょうゆ、しお、こしょう ケチャップ、コンソメ、しお、こしょう	642 844 きのこ
13 (金)	たけのこ たけのこごはん 牛乳 いか天ぷら 小松菜のごま酢和え 生揚げのみそ汁	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう いか まぐろみずに、わかめ なまあげ、みそ	たけのこ、にんじん こまつな、もやし、とうもろこし たまねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ	こめ、あぶら、さとう こむぎ、でんぷん、あぶら ごま、さとう じゃがいも	しょうゆ、さけ、しお しお しょうゆ、す だしiriこ	660 775 くだもの 果物
16 (月)	げん 減わかめ 山菜うどん さわらの塩麹焼き キャベツのじゃこ和え(中学) ミックスナッツ	わかめ、ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ さわら しらすほし	わらび、みずな、えのきたけ、うど、なめこ、たけのこ にんじん、たまねぎ、ねぎ キャベツ、もやし、カリフラワー	こめ、さとう うどん さとう、(中学)アーモンド カシューナッツ、ヘーゼルナッツ、あぶら	しお しょうゆ、しお、だしこんぶ、けずりお しおこうじ す、しょうゆ、しお、(中学)しお	615 831 いも
17 (火)	はちみつパン 牛乳 鶏肉のサクリフライ 大根とハムのサラダ ミートボールと春野菜のスープ煮	ぎゅうにゅう とりにく ポークハム ぶたにく、とりにく	だいこん、ほうれんそう たまねぎ、にんじん、キャベツ、アスパラガス	パン、はちみつ こめ、じゃがいも、でんぷん、あぶら さとう	しお、こしょう しお、こしょう、す、しお	610 788 さかな 魚

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笹などの葉で包み、蒸したりゆでたりしたものです。主に関西地方で食べられています。

かしわもち
あんこの入ったもちを柏の葉でくるんだものです。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くように願いを込めて使われます。

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ます。

カツオ
初カ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ます。

早寝・早起き・朝ごはん!

朝ごはん作りを簡単に!
おすすめの常備食材

主食

主菜

副菜

果物

朝ごはんを食べる習慣がない人は、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?

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		
18 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	620	
	あじのアングリーズ	あじ		でんぷん、あぶら、さとう、パンこ	760	
	じゃがいもきんぴら		ピーマン、にんじん、ごぼう	じゃがいも、ごまあぶら、ごま、さとう	肉	
	淡色野菜のみそ汁	とうふ、わかめ、みそ	だいこん、はくさい、たまねぎ、しめじ	だし、いりこ		
「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」でレシピ紹介されている料理です。						
19 (木)	ツナサンド(コッペパン、ツナサンドの具) 牛乳	まぐろみず、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ピーマン	パン、あぶら	カレーこ、コンソメ、ケチャップ、こしょう	579
	ポイルウインナー	ポークウインナー				775
	五目ビーフン汁	とうふ、とりこ	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、しょうが	ビーフン	しょうゆ、ちゅうかだし、さけ、しお、こしょう	小魚
	冷凍りんご		りんご	さとう		
20 (金)	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	624	
	小さいわし天ぷら	いわし		こむぎこ、でんぷん、こめ、あぶら	しお	768
	小松菜のしそひじき和え	しそひじき	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん	さとう	しょうゆ	乳製品
	*かきたま汁	たまご、とうふ、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ	でんぷん	しょうゆ、さけ、みりん、しお だしこんぶ、けずりぶし	
20日(金)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。						
23 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	690	
	春巻き	ぶたにく、だいずこ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが	はるさめ、こむぎ、みずあめ、でんぷん どうもろこし、あぶら、ショートニング、さとう	しょうゆ、しお	868
	もやしのナムル		だいこん、もやし、こまつな	ごまあぶら、さとう	しょうゆ	魚
	麻婆豆腐	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、ねぎ、しょうが、にんにく	ごまあぶら、さとう、でんぷん	しょうゆ、ちゅうかだし、さけ オイスターソース、コチュジャン	
24 (火)	黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、くろごとう	658	
	サーモンキャベツカツ	さけ	キャベツ、たまねぎ	パンこ、でんぷん、こむぎこ、あぶら	しお	853
	ほうれんそうのごまサラダ	まぐろみず	ほうれんそう、キャベツ、とうもろこし	ごまドレッシング		果物
	ミネストローネ	ベーコン、だいず	たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、にんにく	じゃがいも、オリーブあぶら	チキンスープ、コンソメ しょうゆ、ワイン、しお、こしょう	
25 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	658	
	蒸ししゅうまい(2個)	ぶたにく	たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく	でんぷん、こむぎこ、さとう、みずあめ	しょうゆ、みりん、しお、こしょう	789
	チャプチェ	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、にら、きくらげ、にんにく	はるさめ、ごまあぶら、さとう	しょうゆ、オイスターソース、しお、こしょう	豆製品
	韓国風肉じゃが	ぶたにく、ちくわ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、にんにく	じゃがいも、ごま、ごまあぶら、さとう	しょうゆ、さけ、コチュジャン	
26 (木)	チリドッグ(コッペパン、チリコンカン) 牛乳	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	583
	コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ、エリンギ、とうもろこし、パセリ		チキンスープ、しょうゆ ワイン、コンソメ、しお、こしょう	782
	フルーツポンチ		もも、パインアップル	サイダーゼリー、いちごゼリー、さとう		いも
	チキンカレーライス(麦ごはん、チキンカレー)	とりこ、レンズまめ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん にんにく、しょうが、りんご	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら	カールウ、ケチャップ ウスターソース、ワイン、コンソメ	
27 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	664	
	コーンキャベツ	チキンウインナー	キャベツ、とうもろこし、にんじん	あぶら	コンソメ、しお、こしょう	810
	ももゼリー			ももゼリー		海そう
	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	648	
30 (月)	さばの塩焼き	さば			しお	796
	じゃこピーマン	しらすほし	ピーマン、あかピーマン、きピーマン、もやし	ごまあぶら	しょうゆ、みりん、しお	豆
	じゃがいものうま煮	とりこ、なまあげ、ひらてん、こんぶ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん	じゃがいも、こんにやく、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ	
	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	582	
31 (火)	ツナマヨオムレツ	たまご、まぐろあぶらづけ		マヨネーズ、さとう、でんぷん、あぶら	しょうゆ、しお、にほだし	777
	カラフルサラダ		キャベツ、にんじん、アスパラガス、とうもろこし	さとう	しょうゆ、す、しお、こしょう	種実
	じゃがいもの豆乳スープ	とりこ、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	じゃがいも	コンソメ、しお、こしょう	

給食当番の仕事

①身じたくを整える

マスクで鼻と口をしっかりとおおう。

清潔な白衣を身につける。

つめは短く切る。

髪の毛は、帽子の中に入れる。

手はせっけんでていねいに洗い、清潔なハンカチでふく。アルコール消毒をする。

②食器や食缶を運ぶ

重い物は1人で運ばず、2人で協力して運びましょう。

体調が悪いときは給食当番ができません。こんな時は、先生に伝えましょう。

下痢をしている おなかが痛い 吐き気がする 熱っぽい 手や指に傷がある

③料理を丁寧に盛り付ける

給食配膳図を参考に、1人分を考えて盛りましょう。

汁物は下に具が沈んでいるので、よくかき混ぜながらよそいましょう。