

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～

光市立学校給食センター (TEL 0833-72-0050)

毎月19日は『食育の日』です 食生活について考える日にしましょう

日 (曜)	献立名	食品名				エネルギー kcal 小学校 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	
1 (水)	減菜めし 牛乳 豚骨ラーメン チンゲンサイのオイスターソース炒め 冷凍パイン	かつおぶし、ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ とりにく	ひろしまな、きょうな、だいこんば たまねぎ、もやし、にんじん、とうもろこし、ねぎ チンゲンサイ、キャベツ、にんじん パインアップル	こめ、さとう ちゅうかめん、ごまあぶら、ごま さとう、あぶら さとう	しお とんこつラーメンスープのもと チキンスープ、しょうゆ、こしょう オイスターソース、しょうゆ、さけ、しお、こしょう	626 760 かい 海そう
2 (木)	キーマカレーチーズサンド(丸パン) キーマカレーサンドの具、スライスチーズ) 牛乳 たっぷり野菜スープ	ぎゅうにく、ぶたにく、チーズ ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ、にんじん、えだまめ、にんにく、トマト たまねぎ、だいこん、にんじん、ブロッコリー、もやし	パン じゃがいも、あぶら	カレーウ、ケチャップ、ウスターソース ワイン、コンソメ、しお チキンスープ、コンソメ、ワイン しょうゆ、しお、こしょう	593 775 まめせいひん 豆製品
3 (金)	麦ごはん 牛乳 あじの黒糖ソースがらめ ゴボウイリチー もずくのすまし汁	ぎゅうにゅう あじ、みそ ひらてん とうふ、もずく、あぶらあげ	ごぼう、にんじん、さやいんげん えのきたけ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ でんぶん、ことう、あぶら こんにやく、ごま、ごまあぶら、さとう しょうゆ、みりん、さけ、しお だしこんぶ、けずりぶし	みりん、しょうゆ しょうゆ、みりん、さけ、しお しょうゆ、みりん、さけ、しお	622 763 りょくおうしやくやさい 緑黄色野菜
6月4日(土)～10日(金)は「歯と口の健康週間」です。しっかり噛むことで、歯が丈夫になり、あごが鍛えられます。また、カルシウムをとったり、歯磨きをしたりして、歯の健康についても考えましょう。						
6 (月)	麦ごはん 牛乳 中華ラビオリ しゃきしゃき豚キムチ とうもろこしの中華スープ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく ぶたにく とうふ、わかめ	キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんにく はくさいキムチ、れんこん、たまねぎ、にら とうもろこし、たまねぎ、だいこん、にんじん、ほししいたけ	こめ、むぎ でんぶん、さとう、こむぎ、みずあめ、あぶら あぶら ごまあぶら、レモンゼリー	しょうゆ、しお しょうゆ、さけ さけ、ちゅうかだし、しょうゆ、しお、こしょう	675 778 しゅじつ 種実
7 (火)	小コッペパン 牛乳 小松菜とじゃこのペペロンチーノ ハムステーキ 大豆とひじきのごまマヨサラダ	ぎゅうにゅう とりにく、しらすほし とりにく、ぶたにく だいず、ひじき	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、とうもろこし、にんにく たまねぎ、にんじん、しめじ、さやいんげん、カリフラワー、にんにく ブロッコリー、カリフラワー、にんじん	パン スパゲッティ、オリーブあぶら でんぶん、さとう ごま、マヨネーズ(卵抜き)、さとう	ワイン、コンソメ、しお、しょうゆ、とうがらし しお しょうゆ、しお、こしょう	642 803 きのこ
8 (水)	麦ごはん 牛乳 鶏肉と根菜のつくね 野菜のアーモンド和え 切干し大根のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、れんこん、ごぼう キャベツ、きゅうり、にんじん きりばしだいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ さといも、パンこ、でんぶん さとう、ごまあぶら アーモンド、さとう こんにやく	しょうゆ、しお しょうゆ、す だしいりこ	635 756 さかな 魚
9 (木)	コッペパン 牛乳 豆腐カツ ハヤシチュー フルーツ白玉	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまねぎ、えだまめ たまねぎ、にんじん、しめじ、さやいんげん、カリフラワー、にんにく みかん、もも	パン あぶら、さとう、パンこ、こむぎ、でんぶん じゃがいも、あぶら、さとう さとう、しらたまち、さくらんぼゼリー	しお ケチャップ、ハヤシルウ、ワイン ウスターソース、コンソメ、しお、こしょう	たまご 卵	689 887
10 (金)	親子丼(麦ごはん、*親子丼の具) 牛乳 いわしの梅煮 骨太サラダ	たまご、とりにく、こおりとうふ、ちいわし ぎゅうにゅう いわし しらすほし、わかめ、こんぶ キャベツ、こまつな、にんじん	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ しそ、うめ キャベツ、こまつな、にんじん	こめ、むぎ、さとう さとう、でんぶん ごま、さとう	しょうゆ、さけ、みりん、しお けずりぶし、だしこんぶ しょうゆ、みりん、しお しお、す、しょうゆ	666 791 いも
13日(月)～17日(金)は「山口・光の恵み食べちゃろ!給食週間」です。光市産や山口県産の食材をたくさん取り入れています。地元の食材をしっかりと味わいましょう。						
13 (月)	ごはん 牛乳 こいわしの唐揚げ 小松菜とハムの和え物 生揚げと野菜のうま煮	ぎゅうにゅう こいわし、みそ チキンハム ぶたにく、なまあげ	しょうが、にんにく こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ、たけのこ、にんじん、もやし、れんこん、ほししいたけ、ねぎ	こめ からあげ、みずあめ、さとう、あぶら あぶら、さとう ごまあぶら、さとう、でんぶん	しょうゆ、す しょうゆ、しお さけ、しょうゆ、しお、けずりぶし、だしこんぶ	657 809 まめ 豆
14 (火)	山口県産バーガー(丸パン、県産ハンバーグ) キャベツのマヨネーズ和え 牛乳 ポテトスープ	とりにく、ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、だいこん、ほうれんそう	パン、でんぶん、さとう マヨネーズ(卵抜き) じゃがいも	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	599 770 くだもの 果物

6月4日～10日
「歯と口の健康週間」

よくかんで食べる
おやつは時間と量を決めて食べる
食べたらしっかり歯をみがく
栄養バランスの良い食事を心がける

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に、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

日 (曜)	こん だて めい 献 立 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	ちよう み りよう 調 味 料	小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でとりたい 食品
15 (水)		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		637
		県産焼売(2個)	ぶたにく	たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく	でんぶん、こむぎこ、さとう、みずあめ	しょうゆ、みりん、しお、こしょう	764	
		れんこんのごまサラダ		れんこん、もやし、こまつな、にんじん	ごま、あぶら、さとう	す、しょうゆ、しお、こしょう	こごかな 小魚	
		県産チキンボールのスープ	なまあげ、とりにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ねぎ	ごまあぶら、パンこ、さとう、あぶら	さけ、とりがだし、しょうゆ、しお、こしょう		
16 (木)		コッペパン 甘夏みかんジャム 牛乳	ぎゅうにゅう			パン、あまなつみかんジャム		623
		県産オムレツ	たまご		あぶら、さとう	とりがらスープ、す、しお	799	
		県産ゆずサラダ	しらすぼし	だいこん、もやし、きゅうり	さとう	ゆずきちがじゅう、しょうゆ、す、しお	まめせいひん 豆製品	
		野菜のトマト煮	とりにく、だいず	たまねぎ、キャベツ、こまつな、トマト	じゃがいも、さとう、あぶら	ケチャップ、チキンスープ、ウスターソース しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう		
17 (金)		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		659
		高菜とひじきのふりかけ	とりにく、ひじき	たかなづけ、にんじん、しょうが	さとう	みりん、しょうゆ、しお	811	
		はもの光ソースがけ	はも		うめジャム、でんぶん、あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、みりん	いも	
		県産みそ汁	とうふ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ほうれんそう		だしいりこ		
20 (月)		甘辛肉そぼろ丼(麦ごはん、甘辛肉そぼろ丼の具)	ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、にら、もやし、しょうが、にんにく、りんご	こめ、むぎ、ごまあぶら、ごま、さとう	しょうゆ、さけ、しお、コチュジャン	617	
		牛乳	ぎゅうにゅう				756	
		韓国風わかめスープ	わかめ、ベーコン、とうふ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん	ごまあぶら	しょうゆ、ちゅうかだし、しお、こしょう	にゅうせいひん 乳製品	
		オレンジ		オレンジ				
21 (火)		コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう			パン		623
		カツオカツ	かつお	たまねぎ、しょうが	パンこ、さとう、こむぎこ、あぶら	しお、しょうゆ	802	
		イタリアンナッツサラダ	ポークハム	キャベツ、きゅうり、にんじん	アーモンド	イタリアンドレッシング	かい 海そう	
		野菜たっぷり豆乳スープ	とりにく、とうにゅう、いんげんまめ	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、チキンスープ、しお、こしょう		
22 (水)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ			640
		さわらの甘みそ焼き	さわら、みそ	しょうが、にんにく	はちみつ		766	
		たくあんのごま炒め	しらすぼし	たくあん、もやし、ほうれんそう	ごま、ごまあぶら	しょうゆ、みりん	くだもの 果物	
		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	さといも、こんにゃく、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ、しお けずりぶし、だしこんぶ		
23 (木)		パインパン 牛乳	ぎゅうにゅう	パインアップル	パン、さとう			636
		ささみフライ	とりにく		じゃがいも、こめこ、でんぶん、さとう、あぶら	しお	825	
		ごぼうのコールスロー		ごぼう、キャベツ、にんじん	マヨネーズ(卵抜き)、さとう	す、しお、しょうゆ、こしょう	さかな 魚	
		マカロニスープ	チキンウインナー	たまねぎ、にんじん、カリフラワー、パセリ	マカロニ、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		
24 (金)		チキンカレーライス(麦ごはん、チキンカレー)	とりにく	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	カレーウ、ケチャップ ウスターソース、ワイン、コンソメ	670	
		牛乳	ぎゅうにゅう				806	
		うずら卵のスコッチエッグ	ぶたにく、うずらたまご、たまご	たまねぎ、にんじん	あぶら、さとう、パンこ	しお、こしょう	きのこ	
		ツナと豆の青じそサラダ	だいず、まぐろみずに	えだまめ、キャベツ、にんじん		あおじそドレッシング、しお		
27 (月)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ			624
		さばの生姜煮	さば	しょうが	さとう、でんぶん	しょうゆ、みりん、しお	763	
		野菜の磯和え	あじつけのり	ほうれんそう、もやし、はくさい、にんじん	さとう	しょうゆ	にく 肉	
		かぼちゃのみそ汁	なまあげ、あぶらあげ、わかめ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ		だしいりこ		
28 (火)		コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう			パン		579
		白身魚のガーリック焼き	メルルーサ	にんにく		しお	765	
		ささみのごまサラダ	とりにく	もやし、こまつな、にんじん	ごま、あぶら、さとう	す、しょうゆ、しお、こしょう	たまご 卵	
		じゃがいものミートソース煮込み	ぎゅうにく、ぶたにく、レンズまめ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、カリフラワー、ブロッコリー、にんにく、トマト	じゃがいも、オリーブあぶら	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		
29 (水)		夏越ごはん(麦ごはん、かき揚げ、野菜たっぷりおろしだれ) 牛乳	ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく	こめ、むぎ、こむぎこ、あぶら	しお	616	
		オクラのすまし汁	とうふ、とりにく	なす、だいこん、えのきたけ	さとう、でんぶん	しょうゆ、す、さけ	778	
		甘酒ゼリー		オクラ、たまねぎ、にんじん		しょうゆ、さけ、みりん けずりぶし、だしこんぶ、しお	まめ 豆	
		6月30日(木)は1年の約半分です。1年の後半の無病息災を願い、麦ごはんに茅の輪をイメージしたかき揚げをのせ、野菜たっぷりおろしだれをかけた、「夏越ごはん」をいただきますよ。			あまざけゼリー			
30 (木)		コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう			パン		604
		鶏肉のバーベキューソース炒め	とりにく	たまねぎ、ピーマン、あかピーマン、きピーマン、しめじ、にんにく、しょうが、りんご	あぶら、さとう、でんぶん	しお、さけ、しょうゆ、ケチャップ	812	
		フレンチサラダ		きゅうり、キャベツ、にんじん	さとう、あぶら	レモンかじゅう、しょうゆ、す、しお、こしょう	しゅじつ 種実	
		*コーンポタージュ	ぎゅうにゅう、ベーコン	とうもろこし、たまねぎ、にんじん、エリンギ	じゃがいも	コーンポタージュのもと、コンソメ、しお、こしょう		

しよくちゅうどく

食中毒

はっせいしやすい季節です!

しよくちゅうどく

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまで、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。

しよくちゅうどく

食中毒予防の三原則

つけない



- 手をきれいに洗う。
- 生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。

増やさない



- 生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。

やっつける



- 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。