令和4年度

7月分　学校給食献立表

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

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 赤 おもに体をつくるもとになる食品	緑 おもに体の調子を整えるもとになる食品	黄 おもにエネルギーのもとになる食品	調味料	エネルギー 小学校kcal / 中学校kcal / 家庭でとりたい食品
1（金）	わかめ麦ごはん	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	577 / 765
		たこの唐揚げ	たこ		こむぎこ、でんぷん、あぶら、さとう	しお、ぎょしょう	
		ミニトマト（2個）		トマト			果物
		鶏肉と冬瓜のみそ汁（中学）アーモンド	とうふ、とりにく、あぶらあげ、みそ	とうがん、しめじ、にんじん、こまつな	（中学）アーモンド、あぶら	だしいりこ	
4（月）	麦ごはん	タコライス（麦ごはん、タコライスの具	ぎゅうにく、ぶたにく	にんにく、たまねぎ、にんじん	こめ、むぎ、あぶら、さとう	しお、ワイン、ウスターソース ケチャップ、こしょう	649 / 783
		茹でキャベツ、スライスチーズ）	チーズ	キャベツ			
		牛乳	ぎゅうにゅう				種実
		もずくのスープ	なまあげ、もずく、とりにく	たまねぎ、にんじん、こまつな	でんぷん	ちゅうかだし、しょうゆ、さけ、しお、こしょう	
5（火）	黒糖パン	黒糖パン　牛乳	ぎゅうにゅう		パン、くろざとう		633 / 829
		鮭のバジル焼き	さけ	バジル		しお、こしょう	
		茹でとうもろこし		とうもろこし		しお	きのこ
		チキンビーンズ	とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、トマト、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	
6（水）	麦ごはん	夏野菜のカレーライス（麦ごはん、夏野菜のカレー）	ぶたにく	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、なす、ピーマン、にんにく、しょうが、トマト、りんご	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	648 / 792
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		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	豆
		すいか		すいか			
7（木）	コッペパン	コッペパン　牛乳	ぎゅうにゅう		パン		629 / 803
		星形ハンバーグ	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、にんにく、しょうが、トマト	さとう	しお	
		枝豆の塩茹で		えだまめ		しお	乳製品
		七夕汁　きらきらもち	かまぼこ、とりにく、あぶらあげ	オクラ、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、しょうが	ビーフン、きらきらもち（みかん）	しょうゆ、さけ、ちゅうかだし、しお、こしょう	
8（金）	麦ごはん	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		671 / 787
		あじフライ	あじ		パンこ、こむぎこ、でんぷん、あぶら	しお、こしょう	
		ピーマンのスタミナ炒め	ぶたにく、なまあげ、みそ	ピーマン、エリンギ、にんにく、しょうが	ごまあぶら、さとう	しょうゆ、さけ	海そう
		おじゃがもち汁　ジョア	あぶらあげ、ジョア（マスカット）	だいこん、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ	おじゃがもち	しょうゆ、さけ、みりん、しお けずりぶし、だしこんぶ	
11（月）	麦ごはん	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		667 / 800
		焼売（2個）	ぶたにく	たまねぎ、しょうが	パンこ、でんぷん、こむぎこ、さとう、みずあめ	しお	
		春雨ときゅうりの中華和え	まぐろみずに	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	緑黄色野菜
		なす入り麻婆豆腐	とうふ、ぎゅうにく、ぶたにく、みそ	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、トウバンジャン	
12（火）	コッペパン	コッペパン　牛乳	ぎゅうにゅう		パン		592 / 764
		鶏肉のトマトソースがけ	とりにく	たまねぎ、にんにく、トマト	オリーブあぶら、さとう	しお、こしょう、ケチャップ、ワイン、しょうゆ	
		たっぷり野菜のスープ煮	ぶたにく	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なす、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	魚
		ナタデココ入りフルーツポンチ		みかん、もも、パインアップル	ナタデココ、さとう		

7月7日 七夕

7月7日は七夕です。この日は、年に1度だけ天で会える織姫と彦星の伝説にあやかり、天の川や織姫のつむぐ糸に見立てて「そうめん」を食べる習わしがあります。

7日（木）の献立には、そうめんのかわりに、のびにくいビーフンを使った「七夕汁」があります。汁の中には、切り口が星の形をしているおくらが入っています。また、星の形をしたハンバーグ、きらきらもちがでます。楽しみにしていてください。

【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・光熱水費・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。

【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山口県、水産関係団体、山口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

夏が旬の野菜

今月の給食には夏が旬の野菜がたくさん登場します。給食でも、家の食事でもしっかり野菜を食べましょう。

・かぼちゃ　・トマト　・ピーマン　・とうがん
・オクラ　・きゅうり　・ゴーヤ（にがうり）

日（曜）	献立名		食品名 赤 おもに体をつくるもとになる食品	緑 おもに体の調子を整えるもとになる食品	黄 おもにエネルギーのもとになる食品	調味料	エネルギー 小学校 kcal／中学校 kcal 家庭でとりたい食品
13（水）	麦ごはん	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		619
		きびなごのカリカリフライ	きびなご	しょうが	こめこ、みずあめ、さとう でんぷん、あぶら、じゃがいも	しお	764
		ゴーヤチャンプルー	とりにく、とうふ、かつおぶし	にがうり、もやし、にんじん、しょうが	ごまあぶら、さとう	しょうゆ、さけ、しお、ちゅうかだし、こしょう	卵
		沖縄そば汁（沖縄県の料理）	ぶたにく、あぶらあげ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	おきなわそば（こむぎこ、でんぷん）、さとう	しょうゆ、しお、さけ、みりん だしこんぶ、けずりぶし	
14（木）	コッペパン	コッペパン　牛乳	ぎゅうにゅう		パン		595
		かぼちゃひき肉フライ	ぶたにく	かぼちゃ、たまねぎ	パンこ、でんぷん、こむぎこ みずあめ、さとう、あぶら	しょうゆ、ウスターソース	762
		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	レモンかじゅう、す、しょうゆ しお、こしょう	果物
		＊卵とトマトのスープ	たまご、チキンハム、とうふ	トマト、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しめじ		コンソメ、チキンスープ、しお、こしょう	
15（金）	麦ごはん	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		646
		さばの有馬煮	さば		さとう、でんぷん	みりん、しょうゆ、さんしょう	758
		くきわかめ和え	わかめ	キャベツ、にんじん、もやし	さとう、みずあめ、ごま	しょうゆ	きのこ
		鶏じゃが	とりにく、ちくわ	たまねぎ、さやいんげん、にんじん	じゃがいも、しらたき、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ	
19（火）	ごはん	ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		648
		小いわし天ぷら	いわし		こむぎこ、でんぷん、こめこ、あぶら	しお	801
		れんこんのきんぴら	はもいりてん	れんこん、にんじん、ねぎ	さとう、ごまあぶら、ごま	しお、しょうゆ、みりん、さけ いちみとうがらし	肉
		生揚げと野菜の中華煮	なまあげ	たまねぎ、たけのこ、にんじん、もやし、ほししいたけ、さやいんげん	ごまあぶら、さとう、でんぷん	さけ、しょうゆ、しお、ちゅうかだし	
	19日（火）は「山口・光の恵み食べちゃろ!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。地元でとれた食材を、しっかり味わっていただきましょう。						
20（水）	麦ごはん	ハヤシライス（麦ごはん、ハヤシライスの具）	とりにく	たまねぎ、にんじん、エリンギ、マッシュルーム、グリンピース、トマト、にんにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう	デミグラスソース、ハヤシルウ、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	632
		牛乳	ぎゅうにゅう				756
		ほうれん草オムレツ	たまご	ほうれんそう	あぶら、さとう、でんぷん	しょうゆ、しお、にぼし	
		コーンキャベツ	ウインナー（とりにく、ぶたにく）	とうもろこし、キャベツ、にんじん	あぶら	コンソメ、しお、こしょう	豆製品
		冷凍みかん		みかん			

暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。

暑さに打ち勝つポイント

★適度な運動

ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

★しっかり睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意しましょう。

★バランスのよい食事

量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

★こまめな水分補給

基本は水やお茶で、汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。

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

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

夏休みは家にいる時間が長くなるので、是非、食事のお手伝いや料理など、できることから始めましょう。

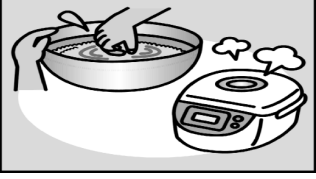
お手伝い例

買い物に行く

食器の準備・片付け

野菜を洗う・皮をむく

ご飯を炊く



料理を盛り付ける