



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 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)	プルコギ丼 (麦ごはん、プルコギ丼の具) 牛乳 たこの唐揚げ トック	ぎゅうにく ぎゅうにゅう まだこ とりにく、わかめ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しろねぎ たまねぎ、だいこん、にんじん、えのきたけ、にら	こめ、むぎ、ごま、ごまあぶら、さとう こむぎ、でんぶん、さとう、あぶら トック (米粉)	さけ、みりん、しお、しょうゆ しお、ぎょうしょう しょうゆ、ちゅうかだし、しお、こしょう	635 784 くだもの 果物
2 (木)	光はもカツバーガー (丸パン、光はもカツ(2個) 野菜の梅ジャムソテー)、牛乳 ごろっと山口ビーフシチュー 光のブルーベリーゼリー	はも ぎゅうにゅう ぎゅうにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、トマト、しょうが	パン、パンこ、こむぎ、でんぶん あぶら、うめジャム、さとう あぶら、じゃがいも ひかりのブルーベリーゼリー	しお、こしょう しょうゆ、コンソメ ケチャップ、トマトピューレ、ビーフシチューカ スターソース、コンソメ、しお、こしょう	732 924 かい 海そう
新型コロナウイルス感染症の流行によって学校生活が制限される中、がんばっている光市の児童・生徒のみなさんを応援するために、光市産のはも、ブルーベリーを使った「ひかり夢給食」を出します。						
3 (金)	セルフ恵方巻き(ゆかり酢めし、 玉子焼き(小1個・中2個) ツナマヨきゅうり、焼きのり) 牛乳 いわしのつみれ汁 節分豆	たまご、かつお まぐろみず、のり、ぎゅうにゅう いわし、とうふ、あぶらあげ、せつぶんまめ(大豆)	しそ キャベツ、にんじん、きゅうり たまねぎ、こまつな、えのきたけ、しょうが、ねぎ	こめ、さとう さとう、あぶら マヨネーズ (卵抜き) でんぶん、さとう	しお、うめず す、しお、かつおだし しお、こしょう しお、だしこんぶ、けずりおし しょうゆ、さけ、みりん	664 827 いも
2月3日(金)は節分です。節分にちなんで、節分豆やいわし、恵方巻き(焼きのりに、ゆかり酢めし、玉子焼き、ツナマヨきゅうりをのせ、巻きます。)を食べましょう。今年の恵方は、南南東です。						
6 (月)	麦ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 揚げポテト かぼちゃもち汁	ぎゅうにゅう さけ、みそ とうふ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、さやいんげん、しょうが たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ あぶら、さとう、ごま じゃがいも、あぶら かぼちゃもち	しょうゆ、さけ、こしょう しお しお、しょうゆ、さけ、みりん けずりおし、だしこんぶ	627 770 にゅうせいひん 乳製品
7 (火)	コッペパン 牛乳 卵の花コロッケ ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう おから、ひじき ベーコン、だいず	ごぼう、にんじん、たまねぎ ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし たまねぎ、にんじん、セロリ、しめじ、にんにく、トマト	パン じゃがいも、さとう、パンこ こむぎ、でんぶん、あぶら あぶら、さとう マカロニ、オリーブあぶら	しょうゆ、しお す、しお、しょうゆ、こしょう チキンスープ、コンソメ しょうゆ、ワイン、しお、こしょう	601 797 さかな 魚
8 (水)	麦ごはん 牛乳 花型豆腐ハンバーグ 豚ひじき ふく(ふぐ)のみそ汁	ぎゅうにゅう とうふ、とりにく、おから ひじき、ぶたにく ふく(ふぐ)、あぶらあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが にんじん、しょうが、にんにく こまつな、はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ	こめ、むぎ あぶら、さとう さとう、ごま、ごまあぶら さけ、だしりりこ	しょうゆ、しお しょうゆ、さけ さけ、だしりりこ	628 785 こさかな 小魚
明日、2月9日は下関ふく連盟が制定した「2(ふ)9(く)の日」です。給食では、「しろさばふぐ」が、みそ汁に入っています。						
9 (木)	コッペパン 牛乳 鶏肉のオニオンソースがけ ツナのレモンサラダ ミートボールのブラウンソース煮	ぎゅうにゅう とりにく まぐろみず とりにく、ぶたにく	たまねぎ、にんにく、しょうが もやし、だいこん、きゅうり たまねぎ、かまや、にんじん、しめじ、さやいんげん、トマト	パン さとう さとう、あぶら じゃがいも、でんぶん あぶら、みずあめ、さとう	しお、こしょう、しょうゆ、ワイン レモンかじゅう、す しょうゆ、しお、こしょう しお、チキンスープ、コンソメ、デジラスソース ケチャップ、スターソース、ワイン、こしょう	614 819 まめ 豆
10 (金)	麦ごはん のりかつおふりかけ 牛乳 わかさぎのかりかりフライ(2尾) ごまキムチ汁 りんご	のりかつおふりかけ、ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ りんご	しょうが だいこん、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、はくさいキムチ りんご	こめ、むぎ みずあめ、さとう、じゃがいも でんぶん、こめ、あぶら しらたき、ごま	しお だしりりこ、ちゅうかだし、みりん、さけ	642 761 たまご 卵



大豆をいった福豆をまいて鬼
(病気や災難を引き起こすもの)
をはらい、福豆を食べて、
1年の健康や無事を願います。
家の戸口に飾るヒイラギワシ
(ヤイカガシ)は、ヒイラギの
えだ、焼いたイワシの頭を刺し
たもので、ヒイラギのトゲとイ
ワシのにおいて、鬼を追いはら
います。



大豆のよさを見直そう!



成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな食物繊維などの栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。
豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

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
					 おもに体をつくる もとになる食品	 おもに体の調子を整える もとになる食品	 おもにエネルギーの もとになる食品	
13 (月)		げん 減ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	621	
		とりにく、たかな 鶏肉と高菜のそぼろふりかけ	とりにく、ひじき	しょうが、たかなづけ、にんじん	さとう	しょうゆ、みりん	766	
		ごもく 五目うどん	ぶたにく、ひらてん、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ	うどん	しょうゆ、さけ、しお だしこんぶ、けずりぶし	乳製品	
		かりぼりがらめ	かたくちいわし		アーモンド、さつまいも、さとう、あぶら	みりん、しょうゆ		
14 (火)		チョコチップ パン	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、チョコチップ(大豆)	669	
		とりにく 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	89	
		コールスロー		キャベツ、もやし、とうもろこし、にんじん	マヨネーズ(卵抜き)	しょうゆ、す、しお、こしょう	たまご 卵	
		じゃがいもの豆乳スープ	ポークウインナー、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、チキンスープ		
15 (水)		むぎ 麦ごはん	うめ ぼ 梅干し 牛乳	ぎゅうにゅう	うめぼし	こめ、むぎ	681	
		しろ みぎかな 白身魚のあまがらめ	たら	れんこん、えだまめ	でんぷん、あぶら、さとう	しお、しょうゆ、みりん、さけ	844	
		くきわかめ和え	くきわかめ	キャベツ、もやし、にんじん		しょうゆ	くだもの 果物	
		豚汁	ぶたにく、なまあげ、みそ	だいこん、にんじん、ねぎ、えのきたけ、ごぼう	さつまいも	だししいりこ		
梅干しは、光市の冠梅園でとれた梅を使って、光市生活改善実行グループ連絡協議会の方が作られたものです。								
16 (木)		こく とう 黒糖パン	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、こくとう	664	
		さけ 鮭のキャベツカツ	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	893	
		こまつ な 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	こぎかな 小魚	
		ぶたにく、だいず 豚肉と大豆のトマト煮	ぶたにく、だいず	はくさい、にんじん、さやいんげん、トマト	さつまいも、さとう	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)		ぎゅうにゅう ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	622	
		こい 小さい天ぷら	いわし		こむぎこ、でんぷん、こめこ、あぶら	しお	767	
		やさい 野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	しゅじつ 種実	
		*かきたま汁	たまご、なまあげ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ	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		
17日(金)は、「山口・光の恵み食べちゃろ!給食」で、山口県産や光市産の食材を使っています。								
20 (月)		むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	632	
		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、ショートニング、さとう	しょうゆ、しお、さけ	767	
		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	かい 海そう	
		まー ぼー とう ふ 麻婆豆腐	とうふ、ぎゅうにく、ぶたにく、みそ	たけのこ、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、でんぷん、さとう	しょうゆ、さけ、ちゅうかだし オイスターソース、コチジャン		
21 (火)		フルーツホイップサンド(コッパン *フルーツホイップ和え)		みかん、パインアップル、もも	パン、ホイップクリーム(乳、大豆)、さとう	599		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			801		
		ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ、とうもろこし、パセリ	じゃがいも、あぶら	コンソメ、しお、こしょう	さかな 魚	
		マカロニスープ	とりにく	たまねぎ、しめじ、にんじん、こまつな	マカロニ	ワイン、しょうゆ、チキンスープ コンソメ、しお、こしょう		
21日(火)は、フルーツホイップサンドです。コッパンにフルーツホイップ和えをはさんで食べましょう。								
22 (水)		わかめ麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	わかめ、ぎゅうにゅう		こめ、むぎ、さとう	684	
		ぎょ 魚ろっけ	ヒメジ、キントキダイ、ハマギギ、ハタ、ママカ	たまねぎ	でんぷん、パンこ、さとう、あぶら	しお	883	
		いとこ煮	あずき		しらたまもち、さとう	しお	りょくおしよやさい 緑黄色野菜	
		おお へら 大平	とりにく、こおりとうふ、なまあげ	にんじん、ごぼう、れんこん、ほししいたけ、さやいんげん	さといも、こんにゃく、あぶら、さとう	さけ、みりん、しお、しょうゆ だしこんぶ、けずりぶし		
22日(水)は山口県の郷土料理で、瀬戸内地方の汁気のない「いとこ煮」、れんこん、さといもなどが入った汁の多い煮物「大平」です。								
24 (金)		むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	647	
		なん ばん づ あじの南蛮漬け	あじ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし	でんぷん、あぶら、さとう	す、しょうゆ	789	
		さっぱりすまし汁	とうふ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ねぎ、えのきたけ	さといも	だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、しお、さけ	にく 肉	
		ぼんかん		ぼんかん				
27 (月)		まめ 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、さやいんげん、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、コンソメ、ワイン	688	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			822		
		いか、たまご いかリングフライ(2個)	いか、たまご		パンこ、こむぎこ、あぶら	しお	きのこ	
		かい ほう 海藻サラダ	しらすぼし、わかめ、こんぶ くきわかめ、すきのり、ふのり	キャベツ、こまつな、にんじん	あぶら、さとう	す、しょうゆ、しお		
28 (火)		しょう 小コッパン	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	610	
		はな や さい 花野菜のペペロンチーノ	ベーコン	はなごりー、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、にんにく	スパゲッティ、オリーブあぶら	ワイン、しょうゆ、コンソメ しお、いちみつとうがらし しお、こしょう、レモンピール とうがらし、マスタード	まめ 豆	
		しろ みぎかな 白身魚のレモンベッパー焼き	たら	パセリ	あぶら			
		フレンチサラダ		キャベツ、きゅうり、にんじん	あぶら、さとう	しょうゆ、す、しお、こしょう		