



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	
10 (月)	減ごはん	ぎゅうにゅう、たいずふりかけ		こめ		643 767 種実
	山菜うどん	とりこ、あぶらあげ	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	うどん	しょうゆ、しお、さけ だしこんぶ、けずりぶし	
	いわしの梅煮 菜の花の塩昆布和え	いわし しおこんぶ	しそ、うめ なのはな、もやし、キャベツ、にんじん	さとう、でんぷん ごまあぶら	しょうゆ、みりん、しお しょうゆ	
11 (火)	照り焼きチキンバーガー(丸パン、照り焼きチキンバーガー、 ごぼうサラダ)	とりこ	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	601 801 魚
	牛乳	ぎゅうにゅう	ごぼう、きゅうり、にんじん	マヨネーズ(卵抜き)	しょうゆ、しお、こしょう	
	春野菜のポトフ	ポークウインナー	たまねぎ、にんじん、アスパラガス、キャベツ	じゃがいも	チキンスープ、コンソメ ワイン、しょうゆ、しお、こしょう	
12 (水)	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		618 815 果物
	ちくわの磯辺揚げ	ぎょかいすりみ(タラ、グチ)、あおさ		こむぎこ、あぶら、さとう、でんぷん	しお	
	野菜のしそひじき和え 豚汁	しそひじき ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	ほうれんそう、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、ねぎ	ごま、さとう さといも、こんにやく	しょうゆ だしiriこ	
13 (木)	コッペパン	ぎゅうにゅう		パン		646 861 海そう
	ささみフライ	とりこ		じゃがいも、こめこ でんぷん、さとう、あぶら	しお	
	ハヤシチュー 春のフルーツポンチ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、にんこ ぼんかん、もも	じゃがいも、あぶら、さとう さとう、いちごゼリー、サイダーゼリー	ケチャップ、ハヤシルー、ワイン カスターソース、コンソメ、しお、こしょう	
14 (金)	中華丼(麦ごはん、中華丼の具)	とりこ、なまあげ、いか、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、はくさい、ほしいたけ、しょうが、ねぎ	こめ、むぎ、ごまあぶら さとう、でんぷん	しょうゆ、さけ、ちゅうかだし	673 807 きのこ
	牛乳	ぎゅうにゅう				
	焼売(2個) もやしとツナのナムル	ぶたにく まぐろみずに	たまねぎ、しょうが もやし、きゅうり、にんじん	でんぷん、さとう、こむぎこ、あぶら さとう、ごまあぶら	しょうゆ、しお しお、す、しょうゆ	

入学・進級おめでとをさせていただきます  
春のあたたかな日差しの中、新年度が始まりました。  
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、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。

給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です！

- 献立は、主食・主菜・副菜がそろるように心がけています。成長期に必要なカルシウムをとるために、牛乳を組み合わせています。
- エネルギー量は、学校給食摂取基準に基づき、光市内小中学生の現状体格を考慮して、毎年設定をしています。(小学生(4年生を基準)640kcal、中学生830kcal)
- 給食費(1食)は、小学生246円、中学生288円です。

**☆副菜☆**  
主に野菜を使ったおかず

**☆主菜☆**  
肉・魚・卵・大豆製品のおかずなど

**☆その他☆**  
果物・デザート・ジャムなど

**☆牛乳☆**

**☆主食☆**  
ごはん・水・パン・火・木  
(※行事等の関係で変更になることがあります。)  
光市では、給食センターでパンを生地から作っています。

**☆汁物・煮物・めん類など☆**

給食の準備をしよう！

給食当番は、みなさんが楽しみにしている給食を、安全で衛生的に準備をして配ぜんする大切な役割があります。身支度や手洗いをしっかりと行い、協力し合って、思いやりや責任をもった活動ができるようにしましょう。

**給食の前に**

① トイレ  
② 手洗い

給食当番の人も、給食当番以外の人もトイレを済ませて、手洗いをしましょう。

**給食当番の身支度**

髪の毛が出ないように帽子をかぶろう

マスクをきちんとつけよう

つめは短く切っておこう

清潔な白衣を着よう

石けんを使って手を洗おう

ハンカチを持とう

給食に入らないように気をつけよう！

髪の毛 つば ほこり

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

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)	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	調味料	
17 (月)	紅鯡菜飯 牛乳	ぎゅうにゅう、さけ、かつおぶし	ひろしな、さよな、だいこんば	こめ、むぎ、ごま、さとう	しお	660
	チキンチキンごぼう	とりにく	ごぼう、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	807
	五目ビーフン汁	とうふ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しょうが	ビーフン	しょうゆ、たらこだし、さけ、しお、こしょう	たまご 卵
	冷凍パン		パインアップル	さとう		
18 (火)	アップルパン 牛乳	ぎゅうにゅう	りんご	パン、さとう		627
	ハンバーグのケチャップソースがけ	ぶたにく、とりにく	たまねぎ	でんぷん、じゃがいも、あぶら、さとう	ケチャップ、ウスターソース、ワイン、しお	847
	小松菜のツナマヨサラダ	まぐろみず	こまつな、キャベツ、にんじん	マヨネーズ(卵抜き)	しょうゆ、しお、こしょう	こごかな 小魚
	ABCスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	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	
19 (水)	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		690
	高菜とひじきのそぼろふりかけ	ひじき、ぶたにく	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	817
	岩国れんこんコロッケ		れんこん、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ	じゃがいも、さとう、あぶら パンこ、こめこ、こむぎこ	しお	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、ねぎ	こんにやく、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	
19日(水)は、「山口・光の恵み食べちゃろ給食」の日です。山口県産や光市産の食材をたくさん使っています。地元の食材をしっかりと味わいましょう。						
20 (木)	小コッパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		627
	焼きそば	ぶたにく、ちくわ	にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんにく	スパゲッティ、あぶら	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	802
	白身魚のバジルフライ	たら	バジル	こむぎこ、パンこ	しお、こしょう	にゅうせいひん 乳製品
	ハムとブロッコリーのサラダ	チキンハム	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん	オリーブあぶら、さとう	す、しょうゆ、しお、こしょう	
21 (金)	チキンカレーライス(麦ごはん、チキンカレー)	とりにく	かまやち、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	カレールー、ケチャップ ウスターソース、ワイン、コンソメ	699
	ハムステーキ 牛乳	とりにく、ぶたにく、ぎゅうにゅう		あぶら、でんぷん、さとう	しお	855
	カラフルソテー	しらすほし	キャベツ、こまつな、あかピーマン、とうもろこし	あぶら	コンソメ、しお、こしょう	かいそう 海藻
	お祝いいちごゼリー			おいわいいちごゼリー(大豆)		
24 (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	599
	牛乳	ぎゅうにゅう				760
	わかめスープ	わかめ、とうふ、チキンハム	たまねぎ、だいこん、にんじん	ごまあぶら	しょうゆ、ちゅうがだし、さけ、しお、こしょう	いも
	清見オレンジ (中学)小魚アーモンド	きよみオレンジ (中学)かたくちいわし	きよみオレンジ	ちゅうがく (中学)アーモンド、さとう	ちゅうがく (中学)しお	
25 (火)	黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、くろごとう		618
	サーモンフライ	さけ		パンこ、でんぷん、こむぎこ、あぶら	しお	833
	イタリアンサラダ	チキンハム	キャベツ、きゅうり、にんじん	イタリアンドレッシング		しゅじつ 種実
	ミートボールのスープ	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ブロッコリー	でんぷん、あぶら	コンソメ、しょうゆ、ワイン チキンスープ、しお、こしょう	
26 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		659
	さばの生姜煮	さば	しょうが	さとう	しょうゆ、しお	808
	ほうれんそうのごま和え		ほうれんそう、もやし、にんじん	ごま、さとう	しょうゆ	きのこ
	鶏じゃが	とりにく、ちくわ、こおりとうふ	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、わふうだし	
27 (木)	ホットドッグ(コッパン、ポークスティックウインナー、 キャベツのケチャップ炒め)	ポークウインナー		パン		637
	牛乳	ぎゅうにゅう				849
	とうもろこしの豆乳スープ	とうにゅう、ベーコン	とうもろこし、たまねぎ、パセリ	じゃがいも	ワイン、コンソメ、しお、こしょう	さかな 魚
28 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		665
	れんこんとカレーひき肉はさみ揚げ	ぶたにく、とりにく	れんこん、たまねぎ	さとう、パンこ、こむぎこ、でんぷん、あぶら	しお、カレーこ、こしょう	806
	海藻サラダ	わかめ、くわかめ、すじのり こんぶ、ふのり、まぐろみず	だいこん、きゅうり、にんじん	ごまあぶら、さとう	しょうゆ、す、しお、こしょう	くだもの 果物
	おじゃがもちのすまし汁	とうふ、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、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	

☆献立表の見方について☆

**【献立名】**  
 主・牛乳・副菜・汁物など・その他  
 (果物など)の順で記載しています。

**【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。

**【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)	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	緑	黄	調味料	
17 (月)	麦ごはん 牛乳 春巻き 海藻サラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく、たいすこ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが	こめ、むぎ	659 819
	* 卵除去食					くだもの 果物

**【除去食】**  
 たまご・卵・鶏肉・豚肉・牛肉・魚・大豆・小麦  
 卵と乳の除去食対応の日には、該当する献立名の前に「\*」の印  
 をつけています。5月～3月に毎月1～3回程度行います。

**【家庭でとりたい食品】**  
 その日の給食の食材であまり使われておらず、家庭で補っていただきたい  
 食品を表示しています。

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なっています。好き嫌いせず、残さず食べるように心がけましょう。

☆献立表の活用法

毎月、献立表を配布します。ご確認ください。

毎月、献立表を配布します。ご確認ください。