



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)	こん 献	だて 立	めい 名	食 品 名				エネルギー
				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	小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でとりたい 食品
1 (月)			ハヤシライス(麦ごはん、ハヤシライスの具)	ぶたにく	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、にんにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう	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	619
			牛乳	ぎゅうにゅう				803
			魚介ナゲット(小学1個、中学2個)	たちうお、いか、あじ、いわし、たら、ぶり、だいず	たまねぎ、しょうが	さとう、でんぶん、こむぎこ、あぶら	ワイン、しお	しゅじつ 種実
			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、しお、こしょう、す	
2 (火)			コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		578
			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、でんぶん、こむぎこ さとう、あぶら	しょうゆ、ウスターソース	792
			もやしのごまドレサダ	まぐろみず	ほうれんそう、もやし、にんじん、とうもろこし	ごまドレッシング		きのこ
			春野菜のスープ煮	チキンウインナー	キャベツ、たまねぎ、にんじん、アスパラガス	じゃがいも	チキンスープ、しょうゆ コンソメ、しお、こしょう	
8 (月)			麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		684
			かつおカツ	かつお	たまねぎ、しょうが	パンこ、こむぎこ、さとう、あぶら	しょうゆ、しお	798
			たけのこのきんぴら	ぶたにく、だいず	たけのこ、にんじん	こんにゃく、ごま、ごまあぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ、とうがらし	くだもの 果物
			豆腐と玉ねぎのすまし汁 かしわもち	とうふ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	かしわもち	さけ、みりん、しょうゆ しお、だしこんぶ、けずりぶし	
5月5日(金)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、かしわもちをいただきます。								
9 (火)			黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、くろざとう		588
			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	798
			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、しょうゆ す、しお、こしょう	まめ 豆
			たっぷり野菜のスープ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、しめじ、さやいんげん	じゃがいも	チキンスープ、しょうゆ コンソメ、しお、こしょう	
10 (水)			麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		670
			いか天ぷら	いか		こむぎこ、でんぶん、あぶら	しお	789
			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	たまご 卵
			大平	とりにく、なまあげ、こおりとうふ	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、さとう、あぶら	しょうゆ、みりん、さけ しお、だしこんぶ、けずりぶし	
11 (木)			小コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		598
			ミートスパゲッティ	ぎゅうにく、ぶたにく、レンズまめ	たまねぎ、にんじん、パセリ、トマト、にんにく	スパゲッティ、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	757
			白身魚のレモンペッパー焼き	たら			レモンペッパー	にゅうせいひん 乳製品
			ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし	あぶら、さとう	す、しお、しょうゆ、こしょう	
12 (金)			たけのこごはん 牛乳	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	たけのこ、にんじん	こめ、あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、しお	621
			きびなごサクサク揚げ	きびなご、みそ	しょうが	こむぎこ、でんぶん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、しお	765
			ほうれんそうのアーモンド和え		ほうれんそう、もやし、にんじん	アーモンド、さとう	しょうゆ、しお	いも
			生揚げのみそ汁	なまあげ、みそ	たまねぎ、キャベツ、だいこん、えのきたけ、ねぎ		だししいりこ	
15 (月)			麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		652
			いかとブロッコリーのマヨネーズ炒め	いか、だいず	ブロッコリー	でんぶん、こむぎこ、パンこ あぶら、さとう、マヨネーズ(卵抜き)	さけ、ちゅうかだし、しお、こしょう	804
			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、たけのこ	ごまあぶら、さとう、でんぶん	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	かい 海そう
			甘夏みかん		あまなつみかん			
16 (火)			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		658
			ハムステーキ	とりにく、ぶたにく		でんぶん、さとう	しお	887
			れんこんサラダ		れんこん、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	さかな 魚
			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	

目指せ! 給食マスター

給食の食べ方

身だしなみを整えよう	協力して準備をしましょう	1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう	汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等によそいましょう	よい姿勢で食べましょう	口をとして、よくかんで食べましょう	時間内に食べ終わるようにしましょう



端午の節句と食べ物



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。

カツオ



カツオ
初カツオの旬の時期でもあり、「勝男」にかけたえんぎものの縁起物として食べられます。



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。

日 (曜)	こん だて めい 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
	 あか おもに体をつくる もとなる食品	 き おもに体の調子を整える もとなる食品	 き 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			
17 (水)		ビビンバ(麦ごはん、ビビンバの具)	ぶたにく、みそ	にんにく、たまねぎ、にんじん、だいずもやし、ほうれんそう	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ ちゅうかだし、しお、コチュジャン	588
		牛乳	ぎゅうにゅう				826
		豆腐焼売(小学1個、中学2個)	とうふ、とうにゅう、ひじき いとよりだい、たら、きんときだい	たまねぎ、にんじん、えだまめ、とうもろこし	あぶら、さとう、こむぎこ	しお	いも
		春雨スープ (中学)アーモンド	とりにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほしいたけ	はるさめ (中学)アーモンド、あぶら	しょうゆ、ちゅうかだし、さけ、しお、こしょう	
18 (木)		がんすバーガー(丸パン、がんす、 ささみのレモンサラダ)	たら	たまねぎ、にんじん	パン、パンこ、こむぎこ あぶら、さとう、でんぶん	いちみつとうがらし、しお	596
		牛乳	とりにく	もやし、だいこん、きゅうり	さとう	しお、レモンかじゅう、す、しょうゆ、こしょう	787
		ポテトスープ	ぎゅうにゅう				
		ベーコン	たまねぎ、カリフラワー、にんじん、さやいんげん、にんにく	じゃがいも	チキンスープ、ワイン、コンソメ しお、こしょう、しょうゆ	まめせいひん 豆製品	
19日(金)～21日(日)まで、G7サミットが広島で行われます。がんすは広島県の郷土料理で、みじん切りにした野菜や一味唐辛子を混ぜ、パン粉をつけてフライにした揚げかまぼこです。							
19 (金)		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		612
		小さいわし天ぷら	いわし		こむぎこ、でんぶん、こめこ、あぶら	しお	754
		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	にゅうせいひん 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、ほしいたけ、ねぎ	でんぶん	しょうゆ、さけ、みりん、しお だしこんぶ、けずりぶし	
19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。							
22 (月)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		655
		さばの塩焼き	さば			しお	804
		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、とうもろこし	ごまあぶら	しょうゆ、みりん、しお	くだもの 果物
		生揚げのうま煮	ぶたにく、なまあげ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、さやいんげん れんこん、キャベツ、ほしいたけ	ごまあぶら、さとう、でんぶん	しょうゆ、しお、さけ けずりぶし、だしこんぶ	
23 (火)		コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		590
		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	ケチャップ、ワイン、しょうゆ、しお、こしょう	765
		コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、キャベツ、エリンギ、とうもろこし		チキンスープ、しょうゆ、ワイン コンソメ、しお、こしょう	まめ 豆
		フルーツミックス			みかん、もも、はちみつレモンゼリー シトラスゼリー、さとう		
24 (水)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		656
		あじ餃子(2個)	あじ、たら、みそ	キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが	パンこ、でんぶん、ごまあぶら さとう、こむぎこ、あぶら	しょうゆ、こしょう、しお	787
		チャプチェ	とりにく	たまねぎ、にんじん、にら、もやし、ほしいたけ、にんにく	はるさめ、あぶら、さとう	しょうゆ、オイスターソース さけ、しお、こしょう	こさかな 小魚
		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、しろねぎ、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	
25 (木)		コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		577
		オムレツ	たまご		でんぶん、さとう、あぶら	しょうゆ、にぼしだし、しお	771
		海藻サラダ	まぐろみずに、わかめ、くさわかめ すきのり、こんぶ、ふのり	だいこん、こまつな、にんじん	あぶら、さとう	しお、す、しょうゆ	
		じゃがいもの豆乳スープ	とりにく、しろいんげんまめ、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、チキンスープ、しお、こしょう	きのこ
26 (金)		減ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		587
		小松菜のそぼろふりかけ	ぶたにく	こまつな、にんじん	ごま、ごまあぶら	しょうゆ、みりん、さけ、しお	793
		五目うどん	とりにく、あぶらあげ、かまぼこ	にんじん、たまねぎ、ほしいたけ、ねぎ	うどん	しょうゆ、しお、さけ だしこんぶ、けずりぶし	たまご 卵
		魚ろっけ (中学)黒糖ビーンズ	ひめじ、きんときだい、ほまきぎ はた、ままかり (中学)だいず	たまねぎ	でんぶん、パンこ、さとう あぶら (中学)ことう	しお	
29 (月)		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 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	650
		牛乳	ぎゅうにゅう				789
		コーンキャベツ	ポークウインナー	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	さかな 魚
		アセロラゼリー			アセロラゼリー		
30 (火)		チーズハンバーガー(丸パン、ハンバーグ、 キャベツとにんじんのソース和え、スライスチーズ)	とりにく、ぶたにく	たまねぎ	パン、でんぶん、さとう、あぶら、じゃがいも	ケチャップ、しお	628
		牛乳	チーズ	キャベツ、にんじん		おこのみやきソース、ウスターソース	817
		ミネストローネ	ぎゅうにゅう				
		ベーコン、だいず	たまねぎ、にんじん、セロリ、しめじ、トマト、にんにく	マカロニ オリーブあぶら	コンソメ、チキンスープ しょうゆ、ワイン、しお、こしょう	しゅじつ 種実	
31 (水)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		660
		さばの有馬煮	さば		さとう、みずあめ	しょうゆ、さんしょう	812
		切干し大根のごま炒め	ベーコン	きりぼしだいこん、ほうれんそう、にんじん	ごま、あぶら、さとう	しょうゆ	
		かぼちゃもち汁	とうふ、みそ	にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ	かぼちゃもち	だしりりこ	かい 海そう

ざいりょう つ ぐう
材料の都合により、献立を変更することがあります。

しよくちつ
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。

しよくざい かん と あ
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。

がっこうきゅうしよく
学校給食センター
ホームページ



がっこうきゅうしよく
学校給食センター
Facebook

