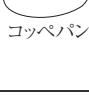
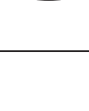
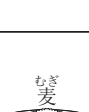


光市子どもの食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～“光の恵み”いただきます～

日 (曜)			食 品 名				エネルギー
	こん 献	だて 立	めい 名	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
3 (月)		キムタクごはんのおにぎり(麦ごはん、キムタクごはんの具、 焼きのり) 牛乳	ぶたにく	はくさいキムチ、たくあん、たまねぎ、にら	こめ、むぎ、あぶら	さけ	592
		春雨とツナの中華和え	ぎゅうにゅう、のり	キャベツ、にんじん、きゅうり	はるさめ、ごま、さとう、ごまあぶら	す、しょうゆ	730
		わかめスープ	まぐろみずに	たまねぎ、にんじん	ごまあぶら	ちゅうかだし、しょうゆ、さけ、しお、こしょう	きのこ
			ベーコン、わかめ、なまあげ				
4 (火)		キーマカレードック(コッペパン、キーマカレードックの具、 牛乳	ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、えだまめ、トマト、にんにく	パン、あぶら	ケチャップ、ウスターソース ワイン、コンソメ、カレールウ	682
		かぼちゃの豆乳スープ	ぎゅうにゅう				912
		夏のフルーツポンチ	チキンウインナー、とうにゅう	かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう	じゃがいも	しお、ワイン、コンソメ、こしょう	しゅじつ 種実
				パインアップル、もも	さとう、サイダーゼリー はちみつレモンゼリー		
5 (水)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		652
		さばの生姜煮	さば	しょうが	さとう、でんぶん	しょうゆ、しお	802
		野菜のしそひじき和え	しそひじき	ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん	ごま、さとう	しょうゆ	まめ 豆
		けんちょう	とりにく、とうふ、あぶらあげ	にんじん、だいこん、ほししいたけ、ねぎ	さとも、こんにゃく、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	
6 (木)		コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		582
		鶏肉のカレー風味揚げ	とりにく	しょうが、パプリカ	でんぶん、あぶら	しょうゆ、さけ、カレーこ	779
		コールスローサラダ		キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし	マヨネーズ(卵抜き)、さとう	しお、こしょう、す	にゅうせいひん 乳製品
		ミネストローネ	ポークウインナー、だいず	にんじん、たまねぎ、トマト	じゃがいも、オリーブあぶら	チキンスープ、コンソメ、しょうゆ ワイン、しお、こしょう	
7 (金)		ゆかり麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	あかしそ	こめ、むぎ、さとう	しお、うめず	628
		星形ハンバーグ	とりにく、ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんにく、しょうが	さとう、あぶら、じゃがいも	ケチャップ、しお	735
		ピーマンのみそ炒め	なまあげ、みそ	ピーマン、あかピーマン、きピーマン、だいだいピーマン、にんじん、もやし	ごまあぶら、ごま、さとう	しょうゆ、さけ、みりん	かい 海そう
		七タ汁 七タゼリー	うおそうめん	オクラ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	たなばたゼリー(さとう、ひゅうがなつ)	しょうゆ、さけ、みりん、しお けずりぶし、だしこんぶ	
10 (月)		減ごはん 納豆	だいず		こめ、さとう	しょうゆ、しお、みりん、す	690
		牛乳	ぎゅうにゅう				846
		焼きそば	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ	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、ちゅうかだし、しお、こしょう	くだもの 果物
		あじの南蛮漬	あじ	たまねぎ、にんじん	でんぶん、あぶら、さとう	す、しょうゆ	
11 (火)		黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、くろごとう		693
		肉団子の野菜あんかけ	とりにく、ぶたにく、だいず	たまねぎ、たけのこ、にんじん、ほうれんそう	でんぶん、みずあめ、あぶら、さとう	しょうゆ、コンソメ、みりん、さけ、しお	924
		ハヤシシチュー	とりにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、にんにく	じゃがいも、あぶら、さとう	ケチャップ、ハヤシルウ、コンソメ ワイン、ウスターソース、しお、こしょう	さかな 魚
		冷凍みかん		みかん			
12 (水)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		610
		いわしの梅煮	いわし	しそ、うめ	さとう、でんぶん	しお、しょうゆ、みりん	763
		れんこんのごまサラダ		れんこん、こまつな、もやし	ごま、さとう、あぶら	しょうゆ、す、こしょう、しお	かい 海そう
		豚汁	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	さとも、こんにゃく	だしいりこ	



さくべい
索餅



【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・・・

- ・食材料費以外の人件費、光熱水費、調理施設の維持管理費など
- ・食材料費に対する補助金

(R5年度:物価高騰分を補助する「学校給食費負担軽減事業」)



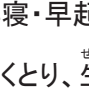
【学校給食では、地産地消を推進しています】

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

押麦：1kgにつき、50円 *R5年9月より追加

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 ものになる食品	緑 おもに体の調子を整える ものになる食品	黄 おもにエネルギーの ものになる食品	調味料	
13 (木)	 丸パン (よこわり)	てや 照り焼きチキンバーガー(丸パン、照り焼きチキンハンバーグ、	とりにく	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、こしょう	617 824
		ごぼうサラダ)		ごぼう、キャベツ、にんじん	マヨネーズ(卵抜き)、さとう	す、しょうゆ、こしょう	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				まめ 豆
14 (金)	 ごはん	マカロニスープ	ベーコン	だいこん、たまねぎ、にんじん、とうもろこし	マカロニ、あぶら	チキンスープ、コンソメ、ワイン しょうゆ、しお、こしょう	
		タコライス(麦ごはん タコライスの具、スライスチーズ)	ぎゅうにく、ぶたにく、チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ	こめ、むぎ、あぶら、さとう	しお、ケチャップ、ウスターソース ワイン、こしょう	680 805
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
18 (火)	 ごはん	コーンフライ		とうもろこし	こむぎこ、ショートニング パンこ、あぶら、さとう	しお	きのこ
		もずくと冬瓜のスープ	とうふ、もずく、かまぼこ	とうがん、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	
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		615 721
19 (水)	 ごはん	チキンカツ	とりにく、だいず		みずあめ、パンこ、あぶら	しお	
		キャベツのソース和え		キャベツ、にんじん、きゅうり		おこのみやきソース、ウスターソース	くだもの 果物
		県産れんこんとはも団子のすまし汁	なまあげ、すけそうだら、はも、えそ	れんこん、たまねぎ、にんじん、ほしいたけ、ねぎ	でんぷん、あぶら	しお、しょうゆ、さけ、けつり、だしこんぶ	
20 (木)	 ごはん	18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す。					
		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、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、コンソメ、ワイン	603 732
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
21 (金)	 ごはん	ひじきとツナのソテー	ひじき、まぐろみずに	れんこん、にんじん、こまつな	あぶら、ごま	しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	まめせいひん 豆製品
		すいか		すいか			
		パイナップル 牛乳	ぎゅうにゅう	パイナップル	パン、さとう		704 972
22 (土)	 パイナップル	まぐろカツ	まぐろ	たまねぎ、しょうが	パンこ、さとう、こむぎこ、あぶら	みりん、しょうゆ、しお、ほたてエキス	
		フレンチサラダ		きゅうり、キャベツ、にんじん、レモン	さとう、あぶら	す、こしょう、しお	たまご 卵
		じゃがいものポタージュ	しろいんげんまめ、とうにゅう、ベーコン	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	じゃがいも、こむぎこ、マーガリン(乳抜き)	コンソメ、しお、こしょう	

夏休みの食生活

大切な3つのキーワード

1日3回の食事を規則正しくとろう!

カルシウムをとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事にとり入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

- 牛乳・乳製品
- 大豆・大豆製品
- 切り干し大根
- 小松菜などの青菜
- 小魚
- ごま
- 干しエビ

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!



夏休みは、子どもが家事を身に付ける絶好の機会です。

食器を洗うことや料理など、子どもが何でもできるように手伝いする機会を作ってほしいです。

子どもの方から“今日は私がやるね!”と言える手伝いが増えるようにしましょう。

お手伝い例

				
---	---	--	---	---

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。ご希望の方は学校にお申し出ください。
食材に関する問い合わせは、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

