



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～

Main table containing daily school lunch menus (献立表) with columns for date, menu items, ingredients, and energy values.

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 家庭でつくりたい食品
		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	
17 (金)	高菜ピラフ 牛乳 県産チキンカツ 県産だいずのトマトスープ みかん	ぎゅうにゅう、とりにく とりにく、だいず とりにく、ぶたにく、だいず	たかな、にんじん たまねぎ、だいこん、にんじん、トマト、こまつな みかん	こめ、むぎ、ごま、ごまあぶら しょうゆ、しお、こしょう、うこん しお しょうゆ、しお、こしょう、コンソメ しょうゆ、しお、コンソメ	679 829 乳製品
20 (月)	麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 ほうれんそうの梅肉和え のっぺい汁	ぎゅうにゅう さば、みそ とうふ、あぶらあげ、とりにく	こめ、むぎ さとう、でんぶん さとう だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ さといも、こんにやく、でんぶん	しお しお しょうゆ、みりん だしこんぶ、けずりおし しょうゆ、しお、さけ	599 731 かい 海そう
21 (火)	豆腐バーグのハンバーガー(丸パン、豆腐バーグのきのこソースがけ) 牛乳 ABCスープ 秋のフルーツポンチ	とうふ、とりにく ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ、しめじ たまねぎ、キャベツ、とうもろこし、にんじん、こまつな パインアップル、もも	パン、パンこ、さとう、でんぶん しょうゆ、しお、ケチャップ ウスターソース、ワイン ワイン、しょうゆ、コンソメ チキンスープ、しお、こしょう	605 809 いも
22 (水)	ハヤシライス(麦ごはん、ハヤシライスの具) 牛乳 かみかみ骨太サラダ みかん	ぶたにく ぎゅうにゅう しらすほし、わかめ	たまねぎ、にんじん、カリフラワー、ブロッコリー、にんにく キャベツ、こまつな、にんじん みかん	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう しょうゆ、しお、コンソメ、しお、こしょう しお、す、しょうゆ	573 690 まめ 豆
24 (金)	ゆかりおにぎり(ゆかり麦ごはん、焼きのり) 牛乳 鮭の塩焼 切り干し大根とたくあんのごま和え 白菜のみそ汁	のり、ぎゅうにゅう さけ とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	あかしそ にんじん、もやし、きりぼしだいこん、たくあん はくさい、ねぎ	こめ、むぎ、さとう しお しおこうじ しょうゆ さといも だしいりこ	600 733 くだもの 果物
11月24日は「1(い)1(い)2(に)ほん4(し)ょく」で「和食の日」です。ごはんと主菜・副菜・汁物の形は、昔から食べられてきた和食の組み合わせです。					
27 (月)	麦ごはん 牛乳 ほっけの塩焼 ほうれん草のアーモンド和え もずくのすまし汁	ぎゅうにゅう ほっけ とうふ、あぶらあげ、もずく	こめ、むぎ キャベツ、もやし、にんじん だいこん、たまねぎ、こまつな	しお しょうゆ しょうゆ、さけ、しお、けずりおし、だしこんぶ	564 689 たまご 卵
28 (火)	コッペパン 牛乳 エビのチリソースがらめ 豆腐の中華煮 りんご	ぎゅうにゅう えび、だいず とうふ、ぶたにく	パン たまねぎ、しろねぎ、しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん、キャベツ、しいたけ、えだまめ、しょうが りんご	しお、ぎょうちゅう、ケチャップ ちゅうかだし、トウバジコン、しょうゆ、さけ さけ、しょうゆ、ちゅうかだし、オイスターソース	706 931 こぎかな 小魚
29 (水)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の甘酢和え 高野豆腐の含め煮	ぎゅうにゅう とりにく こおりとうふ、とりにく、ちくわ	こめ、むぎ みずあめ、さとう、でんぶん さとう、ごま じゃがいも、こんにやく、あぶら、さとう	しょうゆ、しお しょうゆ、す しょうゆ、さけ、みりん	647 773 きのこ
30 (木)	黒糖パン 牛乳 アンサンブルエッグ レモン和え ラビオリのスープ	ぎゅうにゅう たまご、とりにく しらすほし ベーコン、とりにく、ぶたにく	パン、くろざとう かぼちゃ キャベツ、にんじん、こまつな たまねぎ、はくさい、トマト、パセリ	パン、くろざとう す、しょうゆ、しお、かつおだし、みりん レモンかじゅう、しょうゆ しお、チキンスープ コンソメ、しょうゆ、ワイン	628 834 くだもの 果物

11月24日は「和食の日」です

「日本型食生活」は、主食である米(ごはん)を中心に、魚介類や豆類、海そうといった多様な食品を組み合わせる食べ方です。右図のように、昭和55年(1980年)頃は、三大栄養素(P:たんぱく質、F:脂質、C:炭水化物)の摂取バランスは、きれいな正三角形が描かれるように、とても良い摂取バランスでした。学校給食でもこの摂取バランスになるよう献立を作成しています。

しかし、今の国民の令和3年度の米の消費量は、昭和55年の頃よりも35%も少なくなっており、炭水化物の摂取量が減少して脂質が増えるという形で正三角形が崩れてきています。

学校給食の「ご飯を減らす、残す」ということも、同様に正三角形が崩れてしまうということになってしまいます。

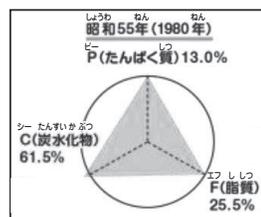
「ごはん」を残さず食べることは、栄養バランス良く食べる食事の基本です。

* 和食の日: 日本人の伝統的な食文化(和食)が、平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定される。

ごはんのよいところ

どんな料理にもよく合う

ゆっくり消化され、腹持ちがよい



和洋中のいろいろなおかずにも組み合わせられ、どんな料理にもよく合います。

粒のまま食べるごはんは、消化吸収が緩やかで、腹持ちがよいです。

