

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～



光市立学校給食センター
(TEL 0833-72-0050)

毎月19日は『食育の日』です
食生活について考える日にしましょう

日 (曜)	あけまして おめでとう ございます	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	ちやう 調 味 料
9 (火)		むぎ 麦ごはん 牛乳 さわらの塩麹焼き 紅白なます 七草雑煮		ぎゅうにゅう さわら とりこ、あぶらあげ、なると	だいこん、にんじん かぶ、はくさい、だいこん、にんじん	こめ、むぎ さとう、ごま もち	しおこうじ しお、す さけ、みりん、しお、しょうゆ けずりぶし、だしこんぶ	603 738 かい 海そう
10 (水)		むぎ 麦ごはん チキンカレーライス(麦ごはん、チキンカレー) 牛乳 ひじきのごまマヨサラダ ヨーグルト		とりこ ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	かまやち、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、にんにく、しょうが、りんご れんこん、キャベツ、にんじん、とうもろこし	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら ごま、さとう、マヨネーズ(卵抜き)	カレーウ、ケチャップ ウスターソース、ワイン しょうゆ、す	647 784 まめ 豆
11 (木)		しょう 小さなこ揚げパン 牛乳 ポークビーンズ キャベツとツナのソテー 小魚アーモンド		ぎゅうにゅう、きなこ ぶたにく、だいず、ひよこめ まぐろみずに かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、トマト、にんにく こまつな、たまねぎ、キャベツ、とうもろこし	パン、さとう、あぶら じゃがいも、あぶら、さとう あぶら アーモンド、さとう	しお ケチャップ、しお、こしょう、コンソメ しお、こしょう、コンソメ しお	591 757 たまご 卵
12 (金)		むぎ 麦ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 小松菜の塩昆布和え じゃがいものそぼろ煮		ぎゅうにゅう ちくわ、あおのり しおこんぶ とりこ、こうりどうふ	ちくわ、あおのり こまつな、キャベツ、しめじ、にんじん たまねぎ、にんじん、さやいんげん	こめ、むぎ こむぎ、でんぶん、だいずあぶら、あぶら ごま、ごまあぶら じゃがいも、こんにゃく、さとう、あぶら	しょうゆ しょうゆ、みりん、さけ	639 814 にゅうせいひん 乳製品
15日(月)～19日(金)は「山口・光の恵み食べちゃろ!給食週間」です。光市産や山口県産の食材をたくさん取り入れています。地元の恵みに感謝して、おいしくいただきます。								
15 (月)		むぎ 麦ごはん 牛乳 あじあじれんこん ほうれん草のごま酢和え じゃがいものみそ汁		ぎゅうにゅう あじ とうふ、みそ	れんこん ほうれんそう、はくさい、もやし だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	こめ、むぎ あぶら、でんぶん、さとう、でんぶん さとう、ごま じゃがいも	みりん、さけ、しょうゆ しょうゆ、す だしりこ	611 748 くだもの 果物
16 (火)		なつ コッペパン 夏みかんジャム 牛乳 チキンウインナー れんこんのケチャップ炒め 県産ミートボールと野菜のスープ		ぎゅうにゅう チキンウインナー ぶたにく とりこ、ぶたにく、だいず	れんこん、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、にんにく だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ	パン、なつみかんジャム あぶら、さとう しお、こしょう、ケチャップ カレーこ、ウスターソース チキンスープ、しお とりがらだし、しょうゆ、こしょう		604 786 こざかな 小魚
17 (水)		むぎ 麦ごはん 県産のり佃煮 牛乳 県産あじのみりん焼き ゆずきちサラダ まるごと山口うどん		ぎゅうにゅう、のりつくたに あじ しらすまし とりこ、あぶらあげ		こめ、むぎ さとう、でんぶん さとう はくさい、しいたけ、にんじん、ねぎ、さやいんげん	しょうゆ、みりん、さけ ゆずきちがじゅう、しお、す、しょうゆ しお、さけ、みりん、しょうゆ だしこんぶ、けずりぶし	600 728 たまご 卵
18 (木)		まる 丸パン (よこわり) コロッケバーガー(丸パン、鹿野高原ポークコロッケ、 県産野菜のサラダ) 牛乳 白菜の豆乳スープ	 	ぶたにく ぎゅうにゅう とりこ、だいず、とうにゅう	たまねぎ もやし、キャベツ、はなっこりー、にんじん はくさい、たまねぎ、にんじん、さやいんげん	パン、じゃがいも、パンこ あぶら、でんぶん さとう、あぶら さつまいも チキンスープ、コンソメ、しお、こしょう	しお、こしょう しお、す、しょうゆ	617 795 さかな 魚
19 (金)		むぎ 麦ごはん 牛乳 ひじきの炒め煮 けんちょう みかん		ぎゅうにゅう ひじき、きくらげ、りてん、だいず とりこ、とうふ、あぶらあげ みかん	れんこん、にんじん、さやいんげん だいこん、にんじん、しいたけ	こめ、むぎ あぶら、さとう、ごま さとも、こんにゃく、さとうあぶら	さけ、しょうゆ みりん、さけ、しお、しょうゆ	613 739 りくおうしよくやさい 緑黄色野菜

チェックしてみよう!

てあら たつじん
手洗い達人

せつけんを使って
てあら
手洗いできているかな?

ごとし
今年のはつ年!
給食の“たつ人”
を目標そう

さち たつじん
お皿ピカピカ達人

のこ た
残さず食べることが
できているかな?

も たつじん
盛り付け達人

みんな同じ量に盛り付け、
しゃっかんから
食缶を空っぽにつぎきることが
できているかな?

し せい たつじん
よい姿勢達人

せ
背すじはのびているかな?
ひじはついていないかな?

あとかた たつじん
後片付け達人

ただ はし も かた
正しい箸の持ち方が
できているかな?

しよつき た もの
食器に食べ物がついていないかな?
しよつき おな かき
食器は、同じものを重ねているかな?

日 (曜)		こん 献	だて 立	めい 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
					 おもに体をつくる もとなる食品	 おもに体の調子を整える もとなる食品	 おもにエネルギーの もとなる食品	
22 (月)			むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	610	
			さばの照り焼き	さば		さとう	746	
			れんこんの梅肉和え		ほうれんそう、れんこん、にんじん、もやし、うめしほ	さとう	しょうゆ	
			切干し大根のみそ汁	なまあげ、みそ	にんじん、きりぼしだいこん、しいたけ、ねぎ	じゃがいも、こんにやく	だしiriこ	
23 (火)			コッペパン 黒豆きなこクリーム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、くろまめきなこクリーム	634	
			オムレツ	たまご		でんぷん、さとう、あぶら	しょうゆ、にぼしだし かつおエキス、しお	828
			さつまいもとひじきのサラダ	ひじき、まぐろみずに	えだまめ	さつまいも、マヨネーズ(卵抜き)、さとう	しょうゆ、す	にゅうせいひん 乳製品
			ベーコンと白菜のスープ	ベーコン、だいず	はくさい、だいこん、たまねぎ、にんじん		チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう	
24日(水)～30日(火)は、「全国学校給食週間」です。学校給食の大切さについて改めて考えてみましょう。								
24 (水)			鮭おにぎり(麦ごはん、鮭の塩焼き、焼きのり)	さけ、やきのり		こめ、むぎ	606	
			牛乳	ぎゅうにゅう		しお	736	
			たくあんのごま炒め		きりぼしだいこん、にんじん、たくあん	ごま、ごまあぶら、さとう	しょうゆ	
			すいとん汁	とりにく、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	すいとん、さといも	しお、しょうゆ、けずりぶし	
24日(火)は「昔の給食」です。明治22年山形県の小学校で、弁当を持ってこれない子どものために昼食を出したのが学校給食の始まりといわれています。								
25 (木)			コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	608	
			カレーシチュー	とりにく、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、にんにく、しょうが	じゃがいも、こむぎこ	804	
			ミートボールマトソース	とりにく、だいず	たまねぎ	パンこ、さとう、あぶら、でんぷん、ラード	す、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース しお、しょうゆ、ポークエキス、チキンエキス	
			冬のフルーツポンチ		みかん、パインアップル	りんごゼリー、みかんゼリー、さとう	きのこ	
25日(木)は「昔の給食と今の給食」です。昭和30年代の給食で登場することが多かったのが、「カレーシチュー」です。フルーツポンチは現在の人気メニューのひとつです。								
26 (金)			鶏ごぼうピラフ	とりにく	ごぼう、とうもろこし、えだまめ	こめ、あぶら	631	
			牛乳	ぎゅうにゅう		しお、こしょう、コンソメ、しょうゆ	803	
			かぼちゃのひき肉フライ	ぶたにく、だいず	かぼちゃ、たまねぎ	パンこ、でんぷん、こむぎこ みずあめ、あぶら、さとう、ラード	しょうゆ、ウスターソース	
			肉団子と冬野菜のポトフ	とりにく、だいず	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、ブロッコリー、れんこん	じゃがいも、あぶら、さとう、でんぷん	しお、こしょう、ワイン、コンソメ、しょうゆ	
29 (月)			麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	649	
			揚げ春巻き	ぶたにく、だいず	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが	こむぎこみずあめ、ラード、でんぷん、はるさめ あぶら、さとう、コーンフラワー、ショートニング	しょうゆ、しお、ポークエキス しいたけエキス	
			中華和え	ひじき	キャベツ、もやし、にんじん	さとう、ごま、ごまあぶら	しお、す、しょうゆ	
			坦々スープ	ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんじん、はくさい、にら、にんにく、しょうが、しいたけ	はるさめ、ごま、ごまあぶら	しょうゆ、さけ、ちゅうかだし トウバンジャン	
29日(月)は「中国料理献立」です。中国では、立春に春巻きを食べて新春と無病息災を願う風習があります。								
30 (火)			小コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	662	
			スパゲッティボロネーゼ	ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、れんこん、しめじ、にんにく、パセリ、トマト	スパゲッティ、オリーブあぶら、さとう	829	
			ごぼうサラダ	まぐろみずに	ごぼう、キャベツ、にんじん、とうもろこし	マヨネーズ(卵抜き)、ごま、さとう	しょうゆ	
			ミックスナッツ			アーモンド、カシューナッツ ヘーゼルナッツ、あぶら	しお	
31 (水)			麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	651	
			鮭メンチカツ	さけ、たら	たまねぎ	パンこ、でんぷん、こむぎこ、あぶら、さとう	しお、さけ	
			野菜のアーモンド和え	わかめ	キャベツ、こまつな、にんじん	アーモンド、さとう	す、しょうゆ	
			豆腐のみそ汁	とうふ、あぶらあげ、みそ	はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ	こんにやく	だしiriこ	
くだもの 果物								

集中力を高める食事とは？

・早寝・早起き・朝ごはん

〇時に寝て、〇時に起きて、しっかり朝ごはんを食べよう

・主食・主菜・副菜

3つをそろえてバランスよく食べよう

・しっかり噛もう

よく噛んで食べ、脳を動かそう



ご飯は粒のまま食べるので、
ゆっくり消化・吸収され、
腹持ちがよく、安定して脳へ
エネルギーを供給します。



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

