

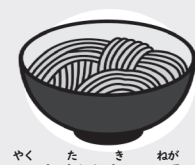
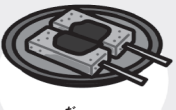


光市子どもの食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～“光の恵み”いただきます～

日 (曜)	献立名	食品名				エネルギー kcal 小学校 中学校 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	
1 (木)	コッペパン 牛乳 ミートボールの甘酢あん にんじゃ炒め オレンジ	ぎゅうにゅう とりこ、だいず、ぎゅうにく しらすぼし	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、しいたけ、チンゲンサイ キャベツ、にんじん オレンジ	パン さとう、あぶら、でんぶん、じゃがいも あぶら、ごま、ごまあぶら	しお、さけ、しょうゆ、す、ケチャップ しょうゆ	600 802 まめ豆
2 (金)	麦ごはん 牛乳 いわしのアングレーズ かす汁 節分豆	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ、みそ だいず、かたくちいわし	 にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ さつまいも、さとう、あぶら、ごま	こめ、むぎ でんぶん、あぶら、さとう、パンこ さつまいも、こんにゃく、さけかす さつまいも、さとう、あぶら、ごま	ウスターソース だしいりこ しお	673 821 かい海そう
2月3日(土)は節分です。節分の行事食として、節分に食べると縁起が良い食べ物(大豆、いわし、こんにゃく)を入れています。節分に食べるとされる食べ物はほかにもあります。いわれなども一緒に調べてみましょう。						
5 (月)	麦ごはん 牛乳 餃子(2個) 中華和え 麻婆大根	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりこ、だいず わかめ ぶたにく、とうふ、みそ	キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが キャベツ、もやし だいこん、たまねぎ、にんじん、にら、にんにく	こめ、むぎ でんぶん、さとう、こもぎ、あぶら、みずあめ さとう、ごま、ごまあぶら さとう、でんぶん、ごまあぶら	しょうゆ、しお す、しょうゆ、しお ちゅうかだし、しょうゆ ケチャップ、トウバンジャン	649 770 くだもの果物
6 (火)	コッペパン 牛乳 しょうゆ焼きそば ひじきとツナのソテー りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ ひじき、まぐろみずに りんご	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、にんにく れんこん、にんじん、こまつな りんご	パン スパゲッティ、あぶら あぶら、ごま	やきそばしょうゆ、さけ ちゅうかだし、しお、こしょう しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	596 797 にゅうせいひん乳製品
7 (水)	麦ごはん 牛乳 さわらの西京焼き レモン和え けんちん汁	ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ、あぶらあげ、とりこ	キャベツ、にんじん だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	こめ、むぎ さけかす、コーンスターチ さとう さとも、ごまあぶら、あぶら	こめこうじ レモンかじゅう、しょうゆ しお、しょうゆ、さけ、だしこんぶ、けずりおし	572 743 きのこ
8 (木)	コッペパン 牛乳 里芋のコロッケ ミネストローネ オレンジ白玉	ぎゅうにゅう とりこ、だいず ポークウインナー、だいず	たまねぎ たまねぎ、にんじん、トマト みかん、パインアップル、もも	パン さとも、さとう、パンこ、こもぎ コーンスターチ、あぶら じゃがいも、オリーブあぶら さとう、しらたまもち	しょうゆ、しお、こしょう チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう みかんかじゅう	638 849 こぎかな小魚
9 (金)	麦ごはん 牛乳 ビーフカレーシチュー 海そうサラダ チョコカップケーキ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく、だいず、とうにゅう わかめ、くさわかめ、あかかまた こんぶ、しろふくろふのり、まぐろみずに とうにゅう、だいず、かんでん	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、にんにく、りんご キャベツ、にんじん	こめ、むぎ じゃがいも ごまあぶら、さとう さとう、みずあめ、こめこ、あぶら ショートニング、ココア、でんぶん	チキンスープ、カレーウ ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース しょうゆ、す、しお、こしょう	663 808 しゅじつ種実
13 (火)	麦ごはん 牛乳 さけの塩焼き 梅肉和え 凍り豆腐のうま煮	ぎゅうにゅう さけ こおり豆腐、とりこ、ちくわ	キャベツ、しめじ、にんじん、うめぼし にんじん、たまねぎ、さやいんげん	こめ、むぎ さとう じゃがいも、こんにゃく、あぶら、さとう	しお しょうゆ しょうゆ、さけ、みりん	587 748 にゅうせいひん乳製品
梅干しは、光市生活改善実行グループ連絡協議会の方が、市の冠梅園の梅を使って作られたものです。						



節分は、二十四節気の立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日をいいます。
現在では、立春が旧暦では新年の始まりになることから、立春の前日を「節分」とし、鬼を追いかけて新年を迎えるという意味で、一年の無事や幸福を祈る行事や行事食が残っています。

 イワシ いわしを焼くにおいで鬼を追いかけています。いわしの頭を柊に刺して、玄関に飾り、厄除けに使います。	 大豆 炒った豆を撒いて鬼を追いかけて、年齢の数だけ豆を食べて一年の幸福を願います。	 恵方巻き 恵方巻きには「福」が巻き込まれているとされ、丸かぶりすることで幸福が得られると考えられています。今年の縁起のいい恵方は、東北東です。
 そば 年越しそばと同様に、新年への願い(健康長寿や前年の厄を断ち切る願い)を込めて食べます。	 こんにゃく 体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「すなおろし」としてこんにゃくを使った料理を食べます。	

日 (曜)	 こん 献 だて 立 めい 名 	 あか おもに体をつくる もとになる食品	 みどり おもに体の調子を整える もとになる食品	 き おもにエネルギーの もとになる食品	ちよう 調	み 味	りよう 料	エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でとりたい 食品
14 (水)	 むぎ ごはん	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ			602	
		ハートのハンバーグ	とりにく、ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんにく、しょうが	ケチャップ、しお おこのみやきソース	743		
		コーンキャベツ		キャベツ、にんじん、とうもろこし	コンソメ、しお、こしょう	たまご 卵		
		じゃが芋の豆乳スープ	ベーコン、とうにゅう	たまねぎ、にんじん	じゃがいも、マーガリン、こむぎこ しお、コンソメ、チキンスープ、こしょう			
15 (木)	 コッペパン	コッペパン チョコクリーム ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	パン、チョコクリーム			656	
		鶏肉のレモン風味	とりにく		でんぶん、あぶら、さとう	しお、こしょう、レモンかじゅう、す、しょうゆ	851	
		冬野菜のポトフ	チキンウィンナー	たまねぎ、にんじん、はくさい、だいこん、ブロッコリー	じゃがいも、あぶら	コンソメ、しお、こしょう チキンスープ、ワイン、しょうゆ	さかな 魚	
		いちご		いちご				
16 (金)	 チキン ライス	チキンライス ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	こめ、むぎ、マーガリン	ケチャップ、しお、カレーこ コンソメ、こしょう	583	
		オムレツ	たまご		でんぶん、さとう、あぶら	しょうゆ、かつおエキスを にほしたし、しお	746	
		ひじきのごまサラダ	ポークハム、ひじき	もやし、にんじん	ごま、さとう、あぶら	しょうゆ、す、しお、こしょう	にゅうせいひん 乳製品	
		ABCスープ	とりにく	キャベツ、とうもろこし	マカロニ、じゃがいも	ワイン、しょうゆ、コンソメ チキンスープ、しお、こしょう		
19 (月)	 むぎ ごはん	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ			571	
		寄せ鍋	とりにく、あんこう、とうふ、みそ	にんじん、はくさい、ごぼう、えのきたけ、しろねぎ	じゃがいも	だしこんぶ、だししいりこ、しょうゆ	711	
		れんこんのきんぴら	ぶたにく、だいず	れんこん、にんじん	ごま、ごまあぶら、さとう	しょうゆ、みりん	こざかな 小魚	
		りんご	りんご					
		19日(月)は、「山口・光の恵み食べちゃろ!給食」で、山口県産や光市産の食材を使っています。 						
20 (火)	 コッペパン	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	パン			643	
		あじフライ	あじ		パンこ、こむぎこ、こめこ、あぶら	しお、こしょう	842	
		野菜のソテー		キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ	あぶら	しお、こしょう	しゅじつ 種実	
		チキンビーンズ	とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん	じゃがいも、さとう	チキンスープ、ケチャップ、ワイン コンソメ、こしょう、ウスターソース		
21 (水)	 むぎ ごはん	おにぎらず(麦ごはん、ハムステーキ、 ごぼうサラダ、焼きのり)	とりにく、ぶたにく、のり	ごぼう、キャベツ	こめ、むぎ、でんぶん、さとう、マヨネーズ(卵抜き)	しお、こしょう、しょうゆ	600	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				737	
		だいこん なま あ 大根と生揚げのみそ汁	なまあげ、わかめ、みそ	だいこん、にんじん、ねぎ	じゃがいも	だししいりこ	さかな 魚	
22 (木)	 コッペパン	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	パン			624	
		マカロニサラダ	とりにく	キャベツ、にんじん	マカロニ、でんぶん、マヨネーズ(卵抜き)	しお、ケチャップ、こしょう やさしいエキスを、チキンエキスを カレールウ、ケチャップ ウスターソース、コンソメ、しお	826	
		野菜のカレー煮	とりにく、だいず、なまあげ	だいこん、はくさい、かぼちゃ、トマト、にんにく、りんご			たまご 卵	
		ぼんかん		ぼんかん				
26 (月)	 むぎ ごはん	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ			660	
		くじら たつ た あ 鯨の竜田揚げ	くじら	たまねぎ、しょうが、にんにく	みずあめ、さとう、でんぶん、あぶら	しょうゆ、みりん、しお、す	808	
		けんちょう	とりにく、とうふ、あぶらあげ、ひらてん	にんじん、だいこん、しいたけ	あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ、しお	いも	
		オレンジ	オレンジ					
「けんちょう」は、山口県の郷土料理です。山口県には地域に伝わる郷土料理が数多くあります。どんな料理が郷土料理か、調べてみましょう。								
27 (火)	 コッペパン	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	パン			607	
		しょうろん ほう こ 小籠包(2個)	ぶたにく、とりにく	たまねぎ	こむぎこ、パンこ、でんぶん、さとう	しょうゆ、しお、こしょう	811	
		チャプチェ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、もやし、ニラ、しいたけ、にんにく	はるさめ、ごま、ごまあぶら、さとう	しょうゆ、オイスターソース さけ、しお、こしょう	かい 海そう	
		とうふ ごもく 豆腐の五目スープ	とうふ、ベーコン	はくさい、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	ごま、ごまあぶら	ちゅうかだし、さけ、しお しょうゆ、こしょう		
28 (水)	 むぎ ごはん	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ			693	
		わかさぎの天ぷら	わかさぎ、だいず		こむぎこ、コーンスターチ、あぶら、こめこ	しお、こしょう	856	
		野菜のアーモンド酢和え		キャベツ、にんじん	アーモンド、さとう	しょうゆ、す	くだもの 果物	
		みそおでん	とりにく、ひらてん、がんもどき、みそ	だいこん、にんじん	さといも、こんにゃく、さとう	だししいりこ、さけ、みりん、しょうゆ		
29 (木)	 こくとう 黒糖パン	こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	パン、くろざとう			639	
		はくさい にくたん こ 白菜と肉団子のスープ	とりにく、だいず、とうふ	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、はくさい、だいこん、ねぎ	さとう、あぶら、でんぶん	しお、しょうゆ、チキンスープ コンソメ、こしょう	862	
		れんこんごまネーズ	まぐろあぶらづけ	れんこん、とうもろこし	マヨネーズ(卵抜き)、さとう、ごま	す、しお	きのこ	
		りんご	りんご					

