

ひかりし こ しょういく
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 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		641
	さけ高菜そぼろふりかけ	さけ、しらすぼし	たかなづけ、たまねぎ、にんじん	ごま、あぶら	しお、しょうゆ、みりん	755
	花型豆腐ハンバーグ	とうふ、とりこ、おから	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	あぶら、さとう	しょうゆ、しお	
	さっぱりすまし汁 ひなあられ	あぶらあげ、とうふ	だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ	さといも、ひなあられ	しお、しょうゆ、さけ、けつね、だいこん	くだもの 果物
3月3日(金)はひな祭りです。ひな祭りは女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな祭り給食をおいしくいただきます。						
4 (月)	ビーフカレーライス(麦ごはん、ビーフカレー)	ぎゅうにく、レンズまめ	たまねぎ、かまやち、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	カレーウ、ケチャップ ウスターソース、コンソメ、ワイン	650
	牛乳	ぎゅうにゅう				792
	海藻サラダ	しらすぼし、わかめ、くきわかめ すぎのり、こんぶ、ふのり	キャベツ、こまつな、にんじん	あぶら、さとう	しお、す、しょうゆ	たまご 卵
	すだちゼリー			すだちゼリー		
5 (火)	かつおカツバーガー(丸パン、かつおカツ)	かつお	たまねぎ、しょうが	パン、パンこ、こむぎ、さとう、あぶら	しょうゆ、しお、かつおエキス	588
	キャベツと人参のソース和え		キャベツ、にんじん		ウスターソース、おこのみやきソース	761
	牛乳	ぎゅうにゅう				
	ミネストローネ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、れんこん、こまつな、トマト	じゃがいも、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	まめ 豆
6 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		657
	いわしの梅煮	いわし	うめ、しそ	さとう、でんぶ	しょうゆ、みりん、しお	780
	白菜のごま和え		はくさい、ほうれんそう、もやし	ごま、さとう	しょうゆ	
	高野豆腐の含め煮	こおりとうふ、とりこ、ちくわ	にんじん、さやいんげん、たまねぎ	じゃがいも、こんにゃく、さとう、あぶら	しょうゆ、さけ、みりん	かい 海そう
7 (木)	クランベリーパン 牛乳	ぎゅうにゅう	クランベリー	パン、さとう、サンフラーオイル		かき 下記に 記載
	鶏肉のオニオンソースがけ	とりこ	たまねぎ、にんにく、しょうが	さとう	しお、こしょう、しょうゆ、ワイン	
	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	さとう、あぶら	す、しお、しょうゆ、こしょう	さかな 魚
	ABCスープ(小・中学)卒業お祝いデザート(A、B、C)	ポークハム	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ	しょうゆ、ワイン、しお、こしょう	コンソメ、チキンスープ	
8 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		654
	さわらの西京焼き	さわら、みそ		さとう	みりん	しょうゆ 給食なし
	野菜のしそひじき和え	しそひじき	こまつな、キャベツ、にんじん、もやし	さとう	しょうゆ	
	肉じゃが	ぎゅうにく、なまあげ	にんじん、さやいんげん、たまねぎ	じゃがいも、しらたき、さとう、あぶら	しょうゆ、さけ、みりん	にゅうせいひん 乳製品
11 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		694
	鮭メンチカツ	さけ、たら	たまねぎ	パンこ、でんぶ、こむぎ、あぶら、さとう	しお、さけ	828
	豚ひじき	ひじき、ぶたにく、みそ	にんじん、にんにく、しょうが	ごま、さとう、ごまあぶら	しょうゆ、さけ	こさかな 小魚
	豆腐と玉ねぎのすまし汁	とうふ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ		さけ、みりん、しょうゆ、しお だしこんぶ、けずりぶし	
12 (火)	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		607
	コーンキャベツ	ポークウインナー	とうもろこし、キャベツ、にんじん	あぶら	しお、こしょう、コンソメ	815
	チキンビーンズ	とりこ、だいず	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、にんにく、トマト	じゃがいも、さとう	ケチャップ、コンソメ、しお、こしょう	
	春色フルーツミックス		みかん、もも	さとう、シトラスゼリー はちみつレモンゼリー		きのこ

3月3日 ひなまつり

小・中学校7日(木)は卒業お祝い献立です！

※ () はアレルギー対象食品28品目中の食品を示しています。

「ひな祭り」は、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする行事です。ひな人形や桃の花を飾り、「ちらしずし」や「ハマグリのお吸い物」、「ひなあられ」などがありますが、それぞれ願いをこめて食べられています。



ちらしずし

ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。



ひなあられ

関東地方では米粒形のボン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色がつけられているのが特徴です。



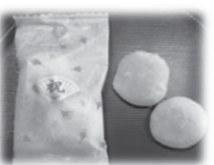
はまぐりのお吸い物

はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。



ひしもち

厄を払うとされる「よもぎ」の草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。



㊤ 紅白大福

(アレルギー：大豆)



㊦ いちごゼリー

(アレルギー：なし)



㊧ もものタルト

(アレルギー：大豆、もも)

★各デザート選択時の給食のエネルギー

デザートの種類	エネルギー kcal	
	小学生	中学生
㊤ 紅白大福	700	900
㊦ いちごのゼリー	629	829
㊧ もものタルト	705	905

日 (曜)		こん 献	だて 立	めい 名	食 品 名				エネルギー
					あか 赤 おもに体をつくる もとなる食品	みどり 緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	き 黄 おもにエネルギーの もとなる食品	ちよう 調 み 味 りよう 料	
13 (水)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		630		
		さばのみそ煮	さば、みそ		さとう、でんぷん	しお	739		
		くきわかめ和え	わかめ	キャベツ、にんじん、もやし	さとう、ごま、みずあめ	しょうゆ	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜		
		おじゃがもち汁	とうふ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ	おじゃがもち	さけ、みりん、しお、しょうゆ けずりぶし、だしこんぶ			
14 (木)		ウインナードッグ(小コッペパン、ウインナーのオーロラソースがめ)	チキンウインナー		パン、マヨネーズ(卵抜き)	ケチャップ	582		
		牛乳	ぎゅうにゅう				738		
		焼きそば	ぶたにく、ちくわ	にんにく、たまねぎ、にんじん、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	まめせいひん 豆製品		
		野菜のアーモンドサラダ		ブロッコリー、キャベツ、にんじん	アーモンド、さとう、オリーブあぶら	しょうゆ、す、しお、こしょう			
15 (金)		キャロットピラフ 牛乳	とりにく、だいず、ぎゅうにゅう	にんじん、とうもろこし、あかピーマン	こめ、あぶら	チキンエキス しろみぎかなエキス(たら)、しお	651		
		ボロニアカツ	とりにく、だいず		じゃがいも、こめこ、でんぷん コーンスターチ、さとう、あぶら	しお、こしょう	752		
		カラフルマリネ		キャベツ、カリフラワー、あかピーマン、きピーマン	オリーブあぶら、さとう	しお、す、しょうゆ、こしょう	くだもの 果物		
		春野菜のスープ、型抜きチーズ	ポークウインナー、チーズ	たまねぎ、にんじん、はくさい、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			
18 (月)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		633		
		チキンチキンれんこん	とりにく	れんこん	でんぷん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ	777		
		生揚げのみそ汁	なまあげ、みそ	たまねぎ、だいこん、にんじん、ほししいたけ、ねぎ		だしりりこ	さかな 魚		
		せとみ	せとみ	せとみ					
18日(月)は「山口・光の恵み食べちやろう!給食」です。山口県産や光市産の食材がたくさん使われています。地元でとれた食材をよく味わっていただきますよう。									
19 (火)		コッペパン いちごジャム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン いちごジャム		635		
		オムレツ	たまご		でんぷん、さとう、あぶら	しょうゆ、しお、かつおエキス、にほしだし	835		
		花野菜のサラダ		ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、とうもろこし	あぶら、さとう	す、しお、こしょう	にゅうせいひん 乳製品		
		ミートボールのブラウンソース煮	とりにく、だいず	にんにく、しょうが、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、しめじ、さやいんげん、トマト	あぶら、でんぷん、じゃがいも、さとう	チキンスープ、コンソメ、デミグラスソース ケチャップ、ウスターソース、ワイン、しお、こしょう			
21 (木)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		699		
		米粉ぎょうざ(2個)	ぶたにく	キャベツ、にら、しょうが	でんぷん、さとう、こめこ、あぶら、ラード	ポークエキス、しお、こしょう オイスターソース	832		
		もやしとツナのナムル	まぐろみずに	もやし、こまつな、にんじん	ごま、ごまあぶら、さとう	す、しょうゆ	たまご 卵		
		麻婆豆腐	とうふ、ぎゅうにく、ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、にんにく、しょうが	さとう、でんぷん、ごまあぶら	しょうゆ、ちゅうかだし、オイスターソース さけ、コチュジャン			
22 (金)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		632		
		ししゃもフライ(小学1尾、中学2尾)	ししゃも、だいず		パンこ、こむぎこ、でんぷん、あぶら	しお、こしょう	844		
		切り干し大根のごま炒め	ベーコン	きりほしだいこん、ほうれんそう、にんじん	あぶら、ごま、さとう	しょうゆ	かい 海そう		
		五目ビーフン汁	なまあげ、とりにく	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、しょうが	ビーフン	しょうゆ、さけ、ちゅうかだし、しお、こしょう			
25 (月)		三色そばろ丼(麦ごはん、三色そばろ丼の具)	とりにく、おから	にんじん、しょうが、えだまめ	こめ、むぎ、あぶら、さとう	しお、しょうゆ、さけ	609		
		牛乳	ぎゅうにゅう				744		
		大根のごま酢和え		だいこん、ほうれんそう、もやし	ごま、さとう	す、しょうゆ	こぎかな 小魚		
		キャベツのみそ汁	とうふ、あぶらあげ、みそ	ほししいたけ、キャベツ、にんじん、ねぎ	じゃがいも	だしりりこ			
26 (火)		小コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		585		
		ナポリタンスパゲッティ	チキンウインナー	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、マッシュルーム、にんにく、トマト	スパゲッティ、あぶら、さとう	ケチャップ、ウスターソース コンソメ、こしょう、しお	737		
		白身魚のレモンペッパー焼き	たら			レモンペッパー	しゅじつ 種実		
		コールスロー		キャベツ、もやし、にんじん、とうもろこし	マヨネーズ(卵抜き)	す、しょうゆ、しお、こしょう			

1年間の給食をふり返ってみよう!

給食当番の身支度をきちんとできた



食事のあいさつを心を込めて言えた

いただきます



食器を正しく並べ、お箸を上手に使うことができた



よくかんで味わって食べることができた



地域の産物や食文化を知ることができた



バランスのよい食事の組み合わせがわかった

牛乳・乳製品

果物

主食

主菜

副菜



チェックしてみよう



1年間、ありがとうございました

今年度も学校給食運営

へのご理解とご協力をあ

りがとうございました。



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に、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

