

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
		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	
8 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	626 745 かい 海そう
	いわしの梅煮	いわし	うめ、しそ	さとう、でんぷん	
	キャベツのごま和え 山菜うどん	とりにく、あぶらあげ	キャベツ、もやし、ほうれんそう わらび、みずな、えのきたけ、やまうど、なめこ たけのこ、にんじん、はくさい、ねぎ	ごま、さとう うどん	
9 (火)	小キャラメル揚げパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、あぶら、ミルクキャラメル、さとう	617 785 まめ 豆
	ペンネアラビアータ	ベーコン	たまねぎ、トマト、にんにく、パセリ	ペンネ、オリーブあぶら	
	春野菜のポトフ ヨーグルト	チキンウインナー ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、アスパラガス	じゃがいも	
10 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	637 779 きのこ
	さわらの塩麹焼き	さわら		しおこうじ	
	菜の花のごま和え じゃがいものそぼろ煮	とりにく、ちくわ、なまあげ	なのはな、キャベツ、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、さやいんげん	ごま、さとう じゃがいも、こんにゃく、さとう、あぶら	
11 (木)	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	569 820 くだもの 果物
	コーンとベーコンのグラタン	ベーコン、ぎゅうにゅう、チーズ	とうもろこし、にんじん、パセリ	じゃがいも、マカロニ、マーガリン さとう、あぶら、こむぎ、だいずあぶら	
	こまつなサラダ ミートボールと野菜のスープ (中学)ミックスナッツ	まぐろみずに とりにく、だいず	キャベツ、こまつな、えだまめ だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	さとう、オリーブあぶら じゃがいも、ごま、ごまあぶら さとう、あぶら、でんぷん	
12 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	656 833 しじつるい 種実類
	枝豆と豆腐のミンチカツ	とりにく、とうふ、だいず	たまねぎ、えだまめ	パンこ、でんぷん、さとう こめこ、だいずあぶら、あぶら	
	ひじきの炒め煮 切干し大根のみそ汁	ひじき、とりにく、ひらてん なまあげ、みそ	れんこん、にんじん、さやいんげん にんじん、きりしまだいこん、ほししいたけ、ねぎ	あぶら、さとう じゃがいも、こんにゃく だしりりこ	
15 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	638 768 にゅうせいひん 乳製品
	焼売	ぶたにく	たまねぎ、しょうが	パンこ、でんぷん、さとう、こむぎ、みずあめ	
	もやしのナムル 麻婆豆腐	とうふ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ	だいこん、もやし、こまつな にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、にら、しょうが、にんにく	ごま、ごまあぶら、さとう ごまあぶら、さとう、でんぷん	
16 (火)	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	679 935 さかな 魚
	ポークコロケ	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも、パンこ、こむぎ、さとう コーンフラワー、あぶら、みずあめ、でんぷん	
	チキンピーズ 春のフルーツポンチ	とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、トマト、にんにく もも、パイナップル	じゃがいも、さとう、あぶら いちごゼリー、サイダーゼリー、さとう	

### 入学・進級おめでとうございます

春のあたたかな日差しの中、新年度が始まりました。  
学校給食は、教育活動の一環として実施しています。  
各栄養価の設定は、市内小中児童生徒の体格から設定しています。  
給食では、四季の旬の食べ物や、行事食、郷土料理等を献立に入れて  
伝えていきます。献立やレシピをホームページに掲載していますので、  
ぜひご覧ください。

### 給食を通した子どもたちの学び

栄養バランス

食品の種類  
や特徴

感謝の心

食料の生産  
・流通・消費

ふるさとの食文化

よりよい人間関係の形成

食事の喜び  
・楽しさ

世界の食文化

食に関する知識  
・理解・関心

日本の伝統行事と行事食



*エネルギーの基準値		*給食費	
小学生	640kcal	小学生	246円
中学生	830kcal	中学生	288円

(4年生を基準)


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

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		
17 (水)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	609	
		さばの照り焼き	さば		さとう、でんぶん	748	
		野菜のアーモンド和え	しらすほし	キャベツ、ほうれんそう、もやし	アーモンド、さとう	す、しょうゆ	いも
		春ごぼうと生揚げのみそ汁	なまあげ、みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、ほししいたけ、ねぎ	こんにやく	だしiriこ	
18 (木)		ハンバーガー(丸パン、ハンバーグ、野菜のソースソテー)	とりにく、ぶたにく、だいず	たまねぎ、やさいペースト	パン、じゃがいも、でんぶん、さとう、あぶら	593	
		牛乳	ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん	あぶら	788	
19 (金)		チキンカレーライス(麦ごはん、チキンカレー)	とりにく、ひよこまめ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、にんにく、しょうが、りんご、さやいんげん	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら	663	
		牛乳	ぎゅうにゅう			793	
		骨太サラダ	わかめ、きわかめ、あかすぎのり、あかまふのり	キャベツ、にんじん、こまつな	ごま、さとう	しょうゆ、す、しお	さかな 魚
		お祝いクレープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ	じゃがいも、マカロニ	ワイン、しょうゆ、コンソメ	
22 (月)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	635	
		チキンチキンごぼう	とりにく	ごぼう、えだまめ	でんぶん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ	784
		小松菜の塩昆布和え	しおこんぶ	こまつな、もやし、しめじ、にんじん	ごま、ごまあぶら	しょうゆ	たまご 卵
		じゃがいものみそ汁	とうふ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ	じゃがいも	だしiriこ	
22日(月)は、「山口・光の恵み食べちゃろ!給食」の日です。山口県産や光市産の食材をたくさん使っています。地元の食材をしっかりと味わいましょう。							
23 (火)		小コッパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	639	
		オムレツ	たまご		でんぶん、さとう、あぶら	821	
		れんこんのごまマヨサラダ	まぐろみずに	れんこん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	さとう、ごま、マヨネーズ(卵抜き)	しょうゆ、かつおエキス	かい 海そう
		ミートソーススパゲッティ	ぎゅうにく、ぶたにく、ひよこまめ	たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、トマト	スパゲッティ、オリーブあぶら、さとう	しょうゆ、す、しお	
24 (水)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	664	
		さばのみそ煮	さば、みそ		さとう、こめこ	813	
		小松菜じゃこふりかけ	しらすほし、あぶらあげ	こまつな、にんじん	ごま、ごまあぶら	みりん、しょうゆ、さけ、しお	くだもの 果物
		高野豆腐のうま煮	こおりとうふ、とりにく	にんじん、たまねぎ、さやいんげん	じゃがいも、こんにやく、さとう、あぶら	しょうゆ、さけ、みりん	
25 (木)		黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、こくとう	631	
		鮭フライ	さけ、だいず		パンこ、こむぎこ、あぶら	853	
		ひじきのピリ辛サラダ	ひじき、とりにく、えだまめ	とうもろこし、にんじん、きゅうり	あぶら、さとう、ごま、でんぶん	しょうゆ、す、トウバンジャン	にゅうせいひん 乳製品
		雑穀と野菜のスープ	とりにく、えんどうまめ、ひよこまめ	たまねぎ、こまつな、しめじ、トマト、にんじん	じゃがいも、むぎ、もちむぎ	チキンスープ、コンソメ、ワイン	
26 (金)		そぼろピビンバ(麦ごはん、そぼろピビンバの具)	ぎゅうにく、ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、だいずもやし、にんにく	こめ、むぎ、さとう、ごま、ごまあぶら	635	
		牛乳	ぎゅうにゅう			770	
		豆腐の五目スープ	とうふ、わかめ、ベーコン	たまねぎ、とうもろこし、こまつな、ほししいたけ	はるさめ、ごまあぶら	ちゅうかだし、さけ、しお	さかな 魚
		バナナチップ		バナナ	さとう、あぶら	しょうゆ、こしょう	
30 (火)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	613	
		小いわしの唐揚げ	いわし		あぶら、でんぶん	755	
		野菜の磯和え	のり	ほうれんそう、もやし、キャベツ、にんじん	さとう	しょうゆ	しゅじつるい 種実類
		けんちょう	とりにく、とうふ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ほししいたけ	さいとも、こんにやく、さとう、あぶら	みりん、さけ、しお、しょうゆ	

### 給食当番の身支度



ぼうしにかみのけをきちんと入れる

マスクははなまでおおう

はくい白衣は清けつに

つめをみじかくきる

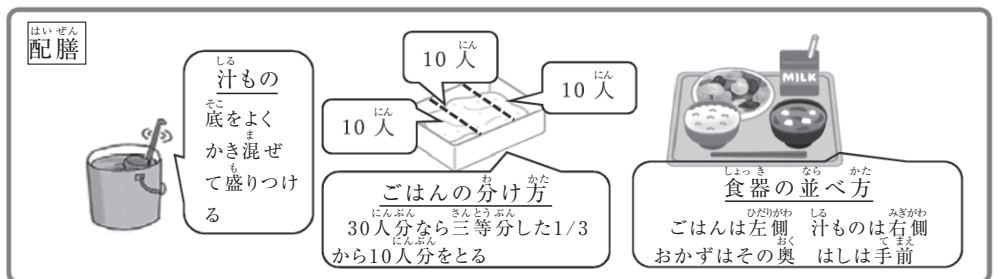
手をせっけんできれいにあらう

＊体調が悪いときには、当番を交代しましょう

### 給食当番の役割

#### ★配膳のキーワード

みんな同じ量に盛り付け、食缶を空っぽにしよう!



汁もの底をよくかき混ぜて盛りつける

ごはんの分け方  
30人分なら三等分した1/3から10人分をとる

食器の並べ方  
ごはんは左側、汁ものは右側、おかずはその奥、はしは手前

#### ★片付けのキーワード

食缶や食器は丁寧に使おう!

食器をそろえて同じ高さにしよう!

ゴミは分別しよう!

