

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、でんぶん	
	キャベツのごま和え		キャベツ、もやし、ほうれんそう	ごま、さとう	
	山菜うどん	とりにく、あぶらあげ	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	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	チキンウインナー	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	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
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		なのはな、キャベツ、こまつな、にんじん	ごま、さとう	
	じゃがいものそぼろ煮	とりにく、ちくわ、なまあげ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	じゃがいも、こんにやく、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	まぐろみずに	キャベツ、こまつな、えだまめ	さとう、オリーブあぶら	
	ミートボールと野菜のスープ (中学)ミックスナッツ	とりにく、だいず	だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	じゃがいも、ごま、ごまあぶら さとう、あぶら、でんぶん ちゅうがく (中学)アーモンド、カシューナッツ ヘーゼルナッツ、あぶら (中学)しお	
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、でんぶん、さとう こめこ、だいずあぶら、あぶら	
	ひじきの炒め煮	ひじき、とりにく、ひらてん	れんこん、にんじん、さやいんげん	あぶら、さとう	
	切り干し大根のみそ汁	なまあげ、みそ	にんじん、きりしまだいこん、ほしいたけ、ねぎ	じゃがいも、こんにやく だしりこ	
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、でんぶん、さとう、こむぎ、みずあめ	
	もやしのナムル		だいこん、もやし、こまつな	ごま、ごまあぶら、さとう	
	麻婆豆腐	とうふ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ	にんじん、たまねぎ、ほしいたけ、にら、しょうが、にんにく	ごまあぶら、さとう、でんぶん ちゅうかだし、しょうゆ、さけ トウバンジャン、コチエジャン	
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、でんぶん	
	チキンピーズ	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	じゃがいも、さとう、あぶら	
	春のフルーツポンチ		もも、パイナップル	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

小学生	640kcal	(4年生を基準)
中学生	830kcal	

\*給食費

小学生	246円
中学生	288円

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	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	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	こんにゃく		
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	
	ABCスープ	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	種実類	
				ワイン、しょうゆ、コンソメ、チキンスープ、しお、こしょう		
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、こんぶ、しろふのり、しらすほし	キャベツ、にんじん、こまつな	ごま、さとう	さかな 魚	
	お祝いクレープ			おいわいクレープ		
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	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	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		
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 Copp 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)	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		
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	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、こんにゃく、さとう、あぶら		
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、でんぶん、さとう、コーンパウダー	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	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、レンズまめ、だいず、あずき	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、げんまい、あかまい、たかきび、あぶら		
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	さかな 魚	
	バナナチップ		バナナ	さとう、あぶら		
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、こんにゃく、さとう、あぶら		

### 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

はくい白衣はせい清けつに

つめをみじかくきる

て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!

