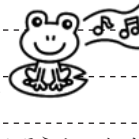


日 (曜)	こん だて めい 献 立 名			食 品 名			エネルギー		
				あか おもに体をつくる もとなる食品	あし おもに体の調子を整える もとなる食品	あ おもにエネルギーの もとなる食品	ちよう めい りやう 調 味 料	小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でつくりたい 食品	
17日(月)～21日(金)は「山口・光の恵み食べちゃろ!給食週間」です。光市産や山口県産の食材をたくさん取り入れています。地元の食材をしっかりと味わいましょう。									
17 (月)		むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳	ぎゆうにゆう			こめ、むぎ		602	
		しいらの照り焼き	しいら			さとう、でんぷん	しょうゆ、みりん、さけ	729	
		れんこんのさんぴら	とりにく	れんこん、にんじん、ねぎ		ごまあぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ、トウバンジャン	くだもの 果物	
		生揚げのみそ汁	なまあげ、みそ	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、しいたけ		だしゆいりこ			
18 (火)		コッペパン 牛乳	ぎゆうにゆう			パン		600	
		ポークウインナー	ポークウインナー					795	
		山口野菜のカラフルサラダ		もやし、だいこん、ほうれんそう、にんじん	イタリアンドレッシング		しゅじつ 種実		
		ミートボールのブラウンソース煮	とりにく、ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、トマト、たけのこ	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				
19 (水)		むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳	ぎゆうにゆう			こめ、むぎ		621	
		鶏肉と小松菜のカレーそばろ	とりにく、ひじき	こまつな、にんじん	さとう	しょうゆ、みりん、カレーこ	763		
		はもの光ソースがけ	はも		うめジャム、でんぷん、あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、みりん	いも		
		たまねぎのすまし汁	なまあげ	たまねぎ、にんじん、だいこん、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			
20 (木)		コッペパン 牛乳	ぎゆうにゆう			パン		604	
		ひき肉とれんこんのケチャップ炒め	ぶたにく	れんこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、トマト	さとう	しお、こしょう、ウスターソース、ケチャップ、カレーこ	812		
		ミートボールと野菜のスープ	とりにく、ぶたにく、だいず	だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ	じゃがいも、あぶら、パンこ	チキンスープ、しお、コンソメ	こごかな 小魚		
		山口かんきつゼリーミックス		みかん、ぼんかん、なつみかん	みかんゼリー、さとう	しょうゆ、こしょう			
21 (金)		親子丼(麦ごはん 親子丼の具)	とりにく、たまご、とうふ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、しいたけ	こめ、むぎ、さとう	しょうゆ、みりん、さけ、しお		657	
		牛乳	ぎゆうにゆう			だしこんぶ、けずりぶし	781		
		鹿野高原豚コロッケ	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも、パンこ、あぶら、でんぷん	しお、こしょう	かい 海そう		
		野菜のゆずぎち和え		キャベツ、もやし、ほうれんそう	さとう	ゆずぎちかじゅう、しょうゆ			
24 (月)		むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳	ぎゆうにゆう			こめ、むぎ		666	
		きびなごのカリカリフライ	きびなご、みそ	しょうが	こむぎこ、でんぷん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、しお	821		
		ゴーヤチャンプルー	まぐろあぶらづけ、とうふ、かつおぶし	にがうり、もやし、にんじん、しょうが	ごまあぶら、さとう	しょうゆ、さけ、しお、ちゅうかだし、こしょう	りょくおうしよくやさい 緑黄色野菜		
		沖縄そば汁	やきぶた、あぶらあげ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	おきなわそば(こむぎこ、でんぷん)、さとう	しょうゆ、しお、さけ、みりん、けずりぶし、チキンスープ			
25 (火)		コッペパン 牛乳	ぎゆうにゆう			パン		559	
		鶏肉のバーベキューソース炒め	とりにく	たまねぎ、エリンギ、ピーマン、あかピーマン	あぶら、さとう、でんぷん	しお、さけ、しょうゆ、ケチャップ	748		
		ABC スープ	ポークハム	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ	マカロニ	コンソメ、チキンスープ、しょうゆ	さかな 魚		
		オレンジ		オレンジ		ワイン、しお、こしょう			
26 (水)		なご むぎ 夏越しごはん(麦ごはん、かき揚げ)	だいず	たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゆんぎく	こめ、むぎ、バームゆ、こむぎこ、あぶら	しお		631	
		夏野菜のサッパリおろしだれ 牛乳	ぎゆうにゆう	あかピーマン、きピーマン、だいこん、しょうが	みりん、でんぷん	しょうゆ、レモンかじゅう	しゅじつ 種実		
		もずくのすまし汁	とうふ、あぶらあげ、もずく	たまねぎ、えのきたけ、ねぎ		だしこんぶ、けずりぶし			
		アセロラゼリー			アセロラゼリー	だしこんぶ、けずりぶし			
「夏越しごはん」は、6月30日に各地の神社で行われる「夏越しの祓」という一年の前半の厄を祓い、残り半年の無病息災を願う神事にちなんだ行事食です。									
27 (木)		コッペパン 牛乳	ぎゆうにゆう			パン		607	
		たら米粉フライ	たら		こめこ、でんぷん、コーンスターチ、あぶら	しお、こしょう	781		
		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	きのこ		
		ミネストローネ	ベーコン	こまつな、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、にんにく	じゃがいも、オリーブオイル	チキンスープ、コンソメ、しょうゆ			
28 (金)		えだまめ ぎゆうにゆう 枝豆じゃこごはん 牛乳	しらすばし、あぶらあげ、ぎゆうにゆう	えだまめ、にんじん	こめ、さとう	さけ、しょうゆ、しお		626	
		豚肉のしぐれ煮	ぶたにく、ひらてん	ごぼう、たまねぎ、しょうが	しらたき、あぶら、ごま、さとう	しょうゆ、みりん、さけ	755		
		かぼちゃのみそ汁	なまあげ、わかめ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ		だしゆいりこ	にゅうせいひん 乳製品		
		バナナチップ		バナナ	あぶら、さとう				

まいとし がつ しょういく げつ かん まいつき にち しょういく ひ
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」で「生きる力」を育みましょう

お家の方と読もう！

知育 徳育 体育
食育

食育とは…
●生きる上での基本であって、知育・徳育
および体育の基礎となるべきもの
(食育基本法・前文より)

人生100年時代といわれるようになりました。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どもの頃からの「食育」が大切です。

ライフステージ別に見る食育の取り組み
※ 学校・家庭・地域が連携し、推進していくことが重要です。

乳幼児期
食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

学童・思春期
食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

青年・成人期
健全な食生活を実践し、次世代へ伝える

高齢期
食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える。