



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 (月)	むぎ 麦ごはん さばの照り焼き きゅうりとわかめの酢のもの 切りぼだいこん 切干し大根のみそ汁	ぎゅうにゅう さば わかめ なまあげ、みそ	ぎゅうにゅう きゅうり、にんじん、ほうれんそう、もやし にんじん、きりぼだいこん、しいたけ、ねぎ	こめ、むぎ さとう さとう じゃがいも、こんにゃく	しょうゆ、みりん ぎょうしょうゆ(かたくちいわし) しお、しょうゆ、す だしいりこ	603 736 種実
2 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳 ABC スープ 夏のフルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりこ きゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、トマト、にんにく、しょうが キャベツ、にんじん、パセリ、とうもろこし パインアップル、もも、みかん	パン、あぶら マカロニ、じゃがいも さとう、サイダーゼリー はちみつレモンゼリー	ケチャップ、ウスターソース ワイン、コンソメ、カレーウ ワイン、しょうゆ、コンソメ チキンスープ、しお、こしょう	613 828 きのこ
3 (水)	げん 減ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃひき肉フライ 皿うどん(皿うどんの麺、具)	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず ぶたにく、かまぼこ	かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、しいたけ、ねぎ、しょうが	こめ さとう、でんぶん、パンこ こむぎこ、とし、あぶら ざうどんめん、ごまあぶら、さとう、でんぶん	しょうゆ、ウスターソース しょうゆ、ちゅうかだし、さけ、しお、こしょう	665 815 豆製品
4 (木)	コッペパン ミルククリーム ぎゅうにゅう 牛乳 ファルファツレのサラダ ミートボールと野菜のスープ	ぎゅうにゅう まぐろみずに とりこ、だいず	きゅうり、たまねぎ、とうろもろこし たまねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ	パン、ミルククリーム マカロニ、マヨネーズ(卵抜き) じゃがいも、ごま、ごまあぶら さとう、あぶら、でんぶん	ケチャップ、しお、こしょう チキンスープ、しお、とりがらだし しょうゆ、こしょう	637 825 くだもの 果物
5 (金)	むぎ 麦ごはん 星形ハンバーグ こまつな 小松菜としらすのおひたし うお 魚そうめん汁 七タゼリー	ぎゅうにゅう とりこ、ぶたにく、だいず しらすぼし うおそうめん(小豆)、あぶらあげ、かまぼこ	たまねぎ、にんにく、しょうが こまつな、キャベツ、にんじん、もやし たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	こめ、むぎ じゃがいも、さとう、とし さとう でんぶん、さとう、みずあめ、あぶら 七タゼリー(さとう、みずあめ、メロン レモン、とうにゅう、かんてん)	ケチャップ、しお だしこんぶ、しょうゆ、けずりおし しょうゆ、さけ、みりん、しお だしこんぶ、けずりおし	607 756 にゅうせいひん 乳製品
8 (月)	むぎ 麦ごはん 鶏肉のチリソース炒め 野菜のアーモンド和え わかめの中華スープ	ぎゅうにゅう とりこ なまあげ、わかめ	たまねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、ほうれんそう、もやし、にんじん だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	こめ、むぎ あぶら、でんぶん、さとう アーモンド、さとう ごまあぶら	ケチャップ、トウバンジャン しょうゆ、さけ、とりがらだし しょうゆ、す ちゅうかだし、しお、さけ、しょうゆ、こしょう	602 741 いも
9 (火)	コッペパン 牛乳 ウインナー れんこんのケチャップ炒め かぼちゃの豆乳スープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう チキンウインナー ぶたにく とうにゅう ヨーグルト	れんこん、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、にんにく かぼちゃ、たまねぎ、えだまめ	パン あぶら、さとう じゃがいも	しお、こしょう、カレー ウスターソース、ケチャップ ワイン、コンソメ、しお、こしょう	616 804 さかな 魚
10 (水)	むぎ 麦ごはん スタミナ納豆 もやしのナムル じゃがいものそぼろ煮	ぎゅうにゅう なっとう、ぎゅうにゅう、ぶたにく とりこ、ちくわ、なまあげ	ねぎ、しょうが、にんにく もやし、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	こめ、むぎ ごまあぶら、さとう ごま、ごまあぶら、さとう じゃがいも、こんにゃく、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん しお、す、しょうゆ みりん、さけ、しょうゆ	662 816 かい 海そう

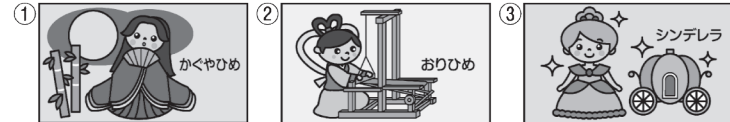
【給食費の助成金について】
光市では、学校給食の食材費の値上がりによって、保護者負担が増加しないよう、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用し、値上がり分を市が負担する「学校給食費負担軽減事業」を実施しています。(年間1,300万円、1食あたり約20円)

県産食材の米・麦・大豆・大豆製品は、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山県、水産関係団体、山県などから一部助成を受けています。

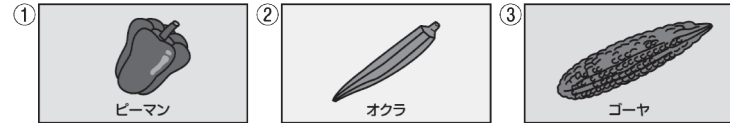
米 : 玄米60kgにつき、250円 豆腐 : 1丁400gにつき、5.7円
パン : 1個につき、約2円 うどん : めん200gにつき、2.13円
押麦 : 1kgにつき、50円

★七タ3択クイズ★

Q1 年に一度、七夕の夜に天の川をわたって会うのは彦星とだれでしょう？



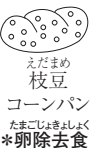
Q2 七夕の料理によく使われる、切り口が星形になる野菜はどれでしょう？



Q3 天の川や糸に見立てて食べられるそうめんは、何からできているでしょう？



正解①②③
正解①②③

日 (曜)	こん だて めい 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
			 おもに体をつくる もとなる食品	 おもに体の調子を整える もとなる食品	 おもにエネルギーの もとなる食品	ちよう み りよう 調 味 料	
11 (木)		えだ まめ 枝豆コーンパン	ぎゅうにゅう 牛乳	えだまめ、とうもろこし	パン		621
		とびうおフリッター			こむぎこ、でんぷん、あぶら	しお、パーキングパウダー	833
		ごぼうサラダ		ごぼう、キャベツ、きゅうり	マヨネーズ(卵抜き)、ごま、さとう	しょうゆ	こごかな 小魚
		たまご 卵とトマトのスープ	たまご	たまねぎ、トマト、チンゲンサイ、にんじん、しめじ		コンソメ、しお、こしょう	
12 (金)		おにぎらず(麦ごはん、ハムステーキ、	とりにく、ぶたにく		こめ、むぎ、でんぷん、さとう、とんし	しお	589
		こまつな炒め、焼きのり)	まぐろみずに、のり	こまつな、キャベツ、しめじ、とうもろこし	あぶら	コンソメ、しお、こしょう	718
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				しゅじつ 種実
		まめ 豆とん汁	ぶたにく、だいず、みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ	じゃがいも	だしりこ	
16 (火)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		638
		あじフライ	あじ		こむぎこ、パンこ、でんぷん、あぶら	しお、こしょう	752
		たかな 高菜のそぼろふりかけ	とりにく、ひじき	にんじん、たかなづけ	ごまあぶら、さとう	さけ、しお、みりん、しょうゆ	くだもの 果物
		なま あ 生揚げのすまし汁	なまあげ、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ		しょうゆ、さけ、みりん、しお だしこんぶ、けずりぶし	
16日(火)は「山口・光の恵み食べちゃろ!給食」の日で、光市産や山口県産の食材をたくさん使っています。地元でとれた食材を味わっていただきますよ。							
17 (水)		むぎ タコライス(麦ごはん、タコライスの具、	ぎゅうにく、ぶたにく、ひよこめ	たまねぎ、にんじん、にんにく	こめ、むぎ、さとう、あぶら	ケチャップ、ウスターソース	628
		スライスチーズ)	チーズ			ワイン、しお、こしょう	756
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				きのこ
		もずくスープ	とうふ、とりにく、もずく	キャベツ、にんじん、こまつな	でんぷん	ちゅうかだし、しょうゆ	
18 (木)		こく とう 黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、こくとう		645
		チキンビーンズ	とりにく、だいず	だいこん、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、トマト、にんにく	さとう	ケチャップ、コンソメ、しお	866
		ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ、とうもろこし、にんにく	じゃがいも、あぶら	しお、こしょう	かい 海そう
		れい とう 冷凍パイ		パイナップル			
19 (金)		なつ や さい 夏野菜のカレーライス(麦ごはん、夏野菜のカレー)	ぶたにく	かぼちゃ、たまねぎ、なす、にんじん、えだまめ、にんにく、しょうが、トマト	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら	カレールー、ケチャップ	609
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			ウスターソース、ワイン	744
		ひじきとツナのソテー	ひじき、まぐろみずに	キャベツ、にんじん、れんこん	あぶら、ごま	しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	たまご 卵
		すいか	すいか				

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

7月に入り、本格的な夏の到来です。この時期、特に
気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも
どこでも・誰でも”発症する可能性があります。熱中症
予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分
補給を心がけましょう。
また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、より熱中症
のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごは
んを食べましょう。

夏の食事のポイント

な



生焼けの肉は、食中毒
の危険あり! 生肉を
扱う時も使い分け
よう。

つ



冷たいものはほどほど
に! とりすぎに気を
付けよう。

キーワードは「な・つ・の・しょく・じ」

の



飲み物は、水か麦茶で
水分補給! できれば
牛乳も飲むようにしましょう。

しょく



食事は、好き嫌いをせず、
色々なものをバランス
よく食べよう。

じ



時間を決めて、1日3食!
おやつのだらだら食べは
やめよう。

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、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

