

きゅうしよく
給食がはじまるよー!

まいつき にち しよくいく ひ
毎月19日は『食育の日』です
しよくせいかつ かんが ひ
食生活について考える日にしましょう

☆副菜☆
ふくさい
おも やさい つか
主に野菜を使ったおかずなど

☆主菜☆
しゅさい
にく さかな たまご だいずせいひん
肉・魚・卵・大豆製品のおかずなど

☆その他☆
た
くだもの
果物
デザート
ジャムなど

☆牛乳☆
ぎゅうにゅう

☆汁物・煮物
しるもの にもの
るい
めん類など☆

☆主食☆
しゅしょく
ごはん…月・水・金
か もく
パン…火・木
ぎょうじとう かんけい へんこう
(※行事等の関係で変更になることがあります。)
ひかりし きじ つく
光市では、給食センターでパンを牛地から作っています。

日 (曜)		こん 献	だて 立	めい 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 調	
17 (木)		コッペパン	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		591	
		ハムステーキ	ぶたにく、とりにく	たまねぎ、にんにく	とし、タピオカ、でんぷん、さとう	しお、パプリカ、ペッパー ナツメグ、メース	771		
		春野菜のスープ	とりにく	たまねぎ、キャベツ、アスパラガス、にんじん、にんにく	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、ワイン	まめせいひん 豆製品		
		春色フルーツゼリーミックス		みかん、もも	さとう、シラスゼリー(グレープフルーツ、オレンジ) はちみつゼリー(はちみつ、レモン、かじゅう)				
18 (金)		レンズ豆のカレーライス(麦ごはん、レンズ豆のカレー)	とりにく、レンズまめ	かぼちゃ、たまねぎ、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、あぶら、じゃがいも	カレールウ、ケチャップ ウスターソース、コンソメ、ワイン	592		
		牛乳	ぎゅうにゅう				728		
		豆腐サラダ	とうふ、まぐろあぶらづけ、かつおぶし	キャベツ、きゅうり	さとう、あぶら	しお、す、しょうゆ	にゅうせいひん 乳製品		
21 (月)		減ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		588	
		鶏肉と小松菜のごまそぼろふりかけ	とりにく、ひじき	こまつな、にんじん、しょうが	ごま、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん	720		
		五目うどん	ぶたにく、あぶらあげ、ひらてん	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ	うどん	しょうゆ、さけ、しお だしこんぶ、けずりぶし	まめ 豆		
		あじ照り焼き	あじ		さとう、ぎれしょうあぶら(アンチョビ、しお)	しょうゆ、みりん			
21日(月)は、「山口・光の恵み食べちゃろ!給食」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。									
22 (火)		ハンバーガードッグ(コッペパン、ハンバーグ)	ぎゅうにく、とりにく、ぶたにく	たまねぎ	パン、パンこ、でんぷん、さとう	しょうゆ、しお、こしょう、ナツメグ	579		
		ごぼうサラダ		ごぼう、キャベツ、にんじん	マヨネーズ(卵抜き)、さとう	しょうゆ、す、しお	775		
		牛乳	ぎゅうにゅう				こごかな 小魚		
		かぼちゃの豆乳スープ	とうにゅう	かぼちゃ、たまねぎ、パセリ	じゃがいも	ワイン、コンソメ、しお、こしょう			
23 (水)		麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		644	
		チキンチキンごぼう	とりにく	ごぼう、えだまめ	でんぷん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ	778		
		おじゃがもち汁	とうふ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ	おじゃがもち	しょうゆ、さけ、みりん、しお けずりぶし、だしこんぶ	たまご 卵		
		バナナチップ		バナナ	あぶら、さとう				
24 (木)		クランベリーパン	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	クランベリー	パン、さとう、サンフラワーオイル		598	
		ポークチャップ	ぶたにく	たまねぎ、しめじ、にんじん、にんにく、しょうが	あぶら、さとう、でんぷん	しょうゆ、ケチャップ ウスターソース	802		
		ABCスープ	とりにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな	マカロニ	ワイン、しょうゆ、コンソメ チキンスープ、しお、こしょう	いも		
		さくらゼリー			さくらゼリー (さくらんぼかじゅう、レモンかじゅう)				
24日(木)は、「入学・進級お祝い献立」です。みなさんへのお祝いの気持ちを込めて作っています。楽しく、おいしくいただきます。									
25 (金)		麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		612	
		あじのさんが揚げ	あじ、みそ、だいず	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、たけのこ	とし、でんぷん、あぶら、さとう	しお、しょうゆ	722		
		野菜のしそひじき和え	ひじき、かんてん	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、しそ	さとう	しょうゆ	しめじつ 種実		
		根菜汁	とりにく、なまあげ、みそ	だいこん、にんじん、えのきたけ、ごぼう、ねぎ	さといも、こんにやく	だしりりこ			
28 (月)		麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		627	
		かりかりがらめ	かたくちいわし、だいず		アーモンド、さとう	しょうゆ、みりん	774		
		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、ねぎ	ごま、さとう、ごまあぶら	しょうゆ、さけ	くだもの 果物		
		大平	とりにく、こおりとうふ、なまあげ	にんじん、ごぼう、れんこん、しいたけ、さやいんげん	さといも、こんにやく、あぶら、さとう	さけ、みりん、しお、しょうゆ だしこんぶ、けずりぶし			
30 (水)		麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		619	
		麻婆大根	なまあげ、ぎゅうにく、ぶたにく、みそ	だいこん、たけのこ、にんじん、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが	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、みりん	766		
		チャプチェ	とりにく	たまねぎ、にんじん、もやし、にら、にんにく	はるさめ、さとう、あぶら	しょうゆ、オイスターソース さけ、しお、こしょう	いも		

めざせ! 給食マスター

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

☐ 髪の毛が出ていませんか?

☐ マスクから鼻と口が出ていませんか?

☐ 給食着は清潔ですか?

☐ 爪は短く切っていますか?

☐ 手をきれいに洗いましたか?

☐ 体調は悪くありませんか?

当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をする等、食事にふさわしい環境を整えましょう。

換気

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

かき ごはん係

このようなことがないように...

でも大丈夫!

はじめてごはん係になりました

①

先生、分るかな?

忘れちゃった...

④

カラッ

見て! ぴったり! ひと粒も残らなかったよ!

③

5人分ずつよそってあげば...

6班あるから6つに分けて

②