



# 7月分 学校給食献立表



光市立学校給食センター  
(TEL 0833-72-0050)

毎月19日は「食育の日」です  
食生活について考える日にしましょう

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～

今日の目標：夏の食事について考えよう		食品名			エネルギー	
日(曜)	献立名	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	小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でとりたい 食品
1(火)	コッペパン 牛乳 チキンのトマトシチュー ツナと豆腐のサラダ	ぎゅうにゅう とりこ とうふ、まぐろみず、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、トマト キャベツ、きゅうり	パン じゃがいも、あぶら、さとう あぶら、さとう	す、しお、しょうゆ	558 751 くだもの 果物
2(水)	麦ごはん 牛乳 たこの唐揚げ 枝豆の塩茹で 鶏肉と冬瓜のみそ汁	ぎゅうにゅう たこ とうふ、とりこ、あぶらあげ、みそ	えだまめ とうがん、えのきたけ、にんじん、こまつな	こめ、むぎ こむぎこ、でんぷん、あぶら、さとう	しお、ぎょうしょう しお だしいりこ	580 712 いも
3(木)	コッペパン 牛乳 鶏肉のトマトソースがけ たっぷり野菜のスープ オレンジ	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく	たまねぎ、にんにく、トマト かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なす、さやいんげん オレンジ	パン あぶら、さとう じゃがいも	しお、こしょう、ケチャップ ワイン、しょうゆ チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう	549 705 まめ 豆
4(金)	麦ごはん 牛乳 あじフライ ピーマンのスタミナ炒め かぼちゃもち汁	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく、なまあげ、みそ あぶらあげ	ピーマン、えのきたけ、にんにく、しょうが だいこん、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ	こめ、むぎ パンこ、こむぎこ、あぶら ごまあぶら、さとう かぼちゃもち(じゃがいも、でんぷん)	しお しょうゆ、さけ しょうゆ、さけ、みりん、しお けずりぶし、だしこんぶ	628 744 かい 海そう
7(月)	麦ごはん 牛乳 星形ハンバーグ 茹でとうもろこし 七夕汁 パインアップル	ぎゅうにゅう とりこ、ぶたにく、だいず とりこ、あぶらあげ	たまねぎ、にんにく、しょうが とうもろこし にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが、ねぎ、パインアップル	こめ、むぎ じゃがいも、でんぷん、さとう、あぶら、とし ピーマン、さとう	ケチャップ、しお しお しょうゆ、さけ、ちゅうかだし しお、こしょう	584 716 にゅうせいひん 乳製品
8(火)	コッペパン 牛乳 鶏肉のバーベキューソース炒め かぼちゃの豆乳スープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりこ とうにゅう	たまねぎ、しめじ、ピーマン、あかピーマン にんじん、にんにく、しょうが、りんご かぼちゃ、たまねぎ、えだまめ パインアップル、もも	パン あぶら、さとう、でんぷん 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	さけ、しょうゆ、ケチャップ ワイン、コンソメ、しお、こしょう	624 836 しじつ 種実
9(水)	麦ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 くきわかめ和え 鶏じゃが	ぎゅうにゅう いわし わかめ とりこ、なまあげ	しょうが キャベツ、にんじん、もやし たまねぎ、にんじん、さやいんげん	こめ、むぎ でんぷん、さとう さとう、みずあめ、ごま じゃがいも、こんにやく、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、しお しょうゆ しょうゆ、みりん、さけ	601 733 たまご 卵
10(木)	コッペパン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ フレンチサラダ *卵とトマトのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず たまご、とうふ	かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり トマト、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな	パン とし、パンこ、でんぷん こむぎこ、さとう、あぶら あぶら、さとう	しょうゆ、ウスターソース す、しょうゆ、しお、こしょう コンソメ、チキンスープ、しお、こしょう	565 782 さかな 魚
11(金)	麦ごはん 牛乳 きびなごのかりかりフライ ゴーヤチャンプルー 沖縄そば汁	ぎゅうにゅう きびなご、みそ、だいず とりこ、とうふ、かつおぶし ぶたにく、あぶらあげ、かまぼこ	しょうが にがり、もやし、にんじん、しょうが たまねぎ、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ こむぎこ、でんぷん、あぶら さとう、コーンフラワー ごまあぶら、さとう おきなそば(こむぎ、でんぷん)、さとう	しょうゆ、みりん、しお しょうゆ、みりん、しお しょうゆ、しお、さけ、みりん けずりぶし、チキンスープ	612 754 いも

## 七夕

伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

三輪そうめん(奈良県)  
播州そうめん(兵庫県)  
半田そうめん(徳島県)  
小豆島そうめん(香川県)  
島原そうめん(長崎県)

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てた「そうめん」が食べられます。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。機会があれば、ぜひ食べ比べてください。

給食ではのびにくい、ピーンを使って「七夕汁」を作ります。

### 【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(予算額2,100万円)」を実施しています。

(1食あたり小学校約32円、中学校約41円を市が負担)

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山口県、水産関係団体、山口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

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	
14 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 いかとブロッコリーのマヨネーズ炒め 麻婆豆腐	ぎゅうにゅう いか、だいずこ とうふ、ぎゅうにく、ぶたにく、みそ	ブロッコリー たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが	こめ、むぎ ごまご、でんぷん、パン、こ、あぶら パーム油、さとう、マヨネーズ(卵抜き) ごまあぶら、さとう、でんぷん	しょうゆ、みりん、しょう油 ちゅうかだし、さけ、しょうゆ オイスターソース、トウバンジャン	618 762 海そう
15 (火)	こくとう 黒糖パン 牛乳 フィッシュアンドチップス ミネストローネ 豆乳いちごパンナコッタ	ぎゅうにゅう たら ベーコン、だいず	たまねぎ、にんじん、セロリ、だいこん、トマト、にんにく	パン、くろごとう じゃがいも、ぶどうとう(こむぎ) でんぷん、あぶら、ひまわりあぶら あぶら、マカロニ	しょう油 チキンスープ、コンソメ しょうゆ、ワイン、しょう油、こしょう	669 890 種実
16 (水)	むぎ 麦ごはん タコライス(麦ごはん、タコライスの具 茹でキャベツ、スライスチーズ) 牛乳 もずくのスープ	ぎゅうにく、ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう とうふ、もずく、とり、あぶらあげ	にんにく、たまねぎ、にんじん キャベツ たまねぎ、にんじん、こまつな	こめ、むぎ、あぶら、さとう	しょう油、ワイン、ウスターソース ケチャップ、こしょう	618 742 果物
17 (木)	こくとう コッペパン 牛乳 ぼんかんジャム ひき肉とれんこんのケチャップ炒め ミートボールと野菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり、ぶたにく、だいず	れんこん、たまねぎ、にんじん、トマト だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ	パン ぼんかんジャム さとう、あぶら パン、さとう、あぶら でんぷん、じゃがいも	しょう油、こしょう、ウスターソース ケチャップ、カレーこ しょう油、こしょう、チキンスープ コンソメ、しょうゆ	564 745 小魚
17日(木)は「山口・光の恵み食べちゃる!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、しっかり味わっていただきます。						
18 (金)	むぎ 麦ごはん 夏野菜のカレーライス(麦ごはん、夏野菜のカレー) 牛乳 鶏肉のガーリック焼き すいか	ぶたにく ぎゅうにゅう とり	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、なす、ピーマン にんにく、しょうが、トマト、りんご にんにく	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら	カレーウ、ケチャップ ウスターソース、ワイン しょう油、こしょう	626 743 豆

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校がある時と同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



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



夏休みの食生活  
気をつけたい  
ポイント

**な**んでも食べて丈夫な体をつくろう

**つ**め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう

**や**さい(野菜)をしっかり食べよう

**す**いぶん(水分)補給をこまめにしよう

**み**んなで食事をする機会をつくろう

夏野菜レンジャー参上

ボクたち夏野菜レンジャー!!

アタック!!  
君の体の強い味方になるよ!!  
熱中症  
夏バテ

夏野菜をたくさん食べて暑さに負けず元気にすごしましょう!



夏の日差しから力をもらって栄養たっぷり!!

楽しい夏にしようね!