

ひかり し こ し ょ く い く
光市子どもの食育キャッチフレーズ

み ん な で は や ね は や お あ さ ひかり めぐ
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：骨を丈夫にする食べ物を知ろう、感謝して食べよう			食 品 名			エネルギー	
日 (曜)	こ ん だ て め い 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	ち ょ う み り ょ う 調 味 料	小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でとりたい 食品	
4 (火)	 ごはん	むぎ ぎょうにゅう 麦ごはん 牛乳	ぎょうにゅう	こめ、むぎ		632	
		しゅうまい 焼売(2個)	とりにく、ぶたにく、みそ、だいずこ	たまねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、しお	762	
		だいこん ちゅうか あ 大根の中華和え	まぐろみずに	だいこん、にんじん	しょうゆ、す、しお	くだもの 果物	
		まーぼー とう ふ 麻婆豆腐	とうふ、ぎょうにく、ぶたにく、みそ	たけのこ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、さけ、ちゅうかだし オイスターソース、コチジャン		
5 (水)	 ごはん	むぎ ぎょうにゅう ハヤシライス(麦ごはん、ハヤシライスの具) 牛乳	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、トマト、にんにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう	613	
		ぎょうにゅう 牛乳	ぎょうにゅう			747	
		じゃーまんポテト	チキンウインナー	たまねぎ、パセリ、とうもろこし	コンソメ、しお、こしょう	こごかな 小魚	
		りんご		りんご			
6 (木)	 コッペパン	こッペパン ぎょうにゅう コッペパン 牛乳	ぎょうにゅう	パン		557	
		ぽーくチャップ	ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にんにく、しょうが	あぶら、さとう、でんぷん	736	
		えーびーしー ABCスープ	とりにく	えのきたけ、たまねぎ、にんじん、こまつな	しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース	いも	
		みかん		みかん	ワイン、しょうゆ、コンソメ チキンスープ、しお、こしょう		
7 (金)	 ごはん	むぎ ぎょうにゅう 麦ごはん 牛乳	ぎょうにゅう	こめ、むぎ		585	
		きびなごのかりかりフライ	きびなご、みそ	しょうが	こむぎこ、でんぷん コーンフラワー、さとう、あぶら	しょうゆ、みりん、しお	721
		やさい 野菜のしそひじき和え	ひじき、かんてん	しそ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん	しょうゆ	たまご 卵	
		きりぼし だいこん しる 切干大根のみそ汁	とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	きりぼしだいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ	だしりこ		
明日、11月8日は「1(い)1(い)8(歯)の日」です。歯の健康のために、しっかりかんで食べましょう。							
10 (月)	 ごはん	むぎ ぎょうにゅう 麦ごはん 牛乳	ぎょうにゅう	こめ、むぎ		626	
		こんまい ひら 根菜の平つくね	とりにく、だいずこ	たまねぎ、れんこん、ごぼう、しょうが	しょうゆ、しお、こしょう かつおぶしエキス	740	
		きやべつ アーモンド和え		キャベツ、もやし、にんじん	アーモンド、さとう	くだもの 果物	
		こお とうふ ぶく に 凍り豆腐の含め煮	こおりとうふ、とりにく、ちくわ	たまねぎ、にんじん、えだまめ	しょうゆ、さけ、みりん		
11 (火)	 アップルパン	あップルパン ぎょうにゅう アップルパン 牛乳	ぎょうにゅう	りんご	パン、さとう	559	
		おムレツ	たまご		でんぷん、さとう、あぶら	743	
		かい 海そうサラダ	しらすぼし、わかめ、こんぶ くさわかめ、つのもた、ふのり	キャベツ、もやし、にんじん	あぶら、さとう	しょうゆ、しお、かつおエキス、にほしだし	
		ポトフ	チキンウインナー	たまねぎ、はくさい、にんじん、だいこん、カリフラワー	じゃがいも	チキンスープ、コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	
12 (水)	 ごはん	そぼろビビンバ(麦ごはん、そぼろビビンバの具) ぎょうにゅう そぼろビビンバ 牛乳	ぎょうにく、ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、もやし、にんにく	こめ、むぎ、さとう、ごま、ごまあぶら	595	
		ぎょうにゅう 牛乳	ぎょうにゅう			720	
		はるさめ ごもく 春雨の五目スープ	とうふ、ベーコン	たまねぎ、だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	はるさめ、あぶら	ちゅうかだし、さけ、しお、しょうゆ、こしょう	
		バナナチップ 		バナナ	さとう、あぶら	さかな 魚	
13 (木)	 キャラメル揚げパン	きやaramel揚げパン ぎょうにゅう キャラメル揚げパン 牛乳	ぎょうにゅう	パン、さとう、あぶら、ミルメークキャラメル		618	
		ミートボールのブラウンソース煮	とりにく、だいず	にんにく、しょうが、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん しめじ、えだまめ、トマト	じゃがいも、でんぷん、あぶら、さとう	825	
		コーンキャベツ	チキンウインナー	とうもろこし、にんじん、キャベツ	あぶら	しお、チキンスープ、コンソメ、デジタスソース ケチャップ、ウスターソース、ワイン、こしょう	
					コンソメ、しお、こしょう	かい 海そう	
14 (金)	 ごはん	むぎ ぎょうにゅう 麦ごはん 牛乳	ぎょうにゅう	こめ、むぎ		609	
		いwash しょうが に いわしの生姜煮	いわし	しょうが	でんぷん、さとう	744	
		はくさい あ 白菜のごま和え		はくさい、ほうれんそう、もやし	さとう、ごま	しょうゆ	
		とり 鶏じゃが	とりにく、なまあげ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	じゃがいも、こんにゃく、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ	

に ほ ん じ ん で ん と う て き し ょ く ぶ ん か
日本人の伝統的な食文化

わ し ょ く し た
和食に親しもう

「和食」とは、料理のことだけではなく、
「自然の尊重」という精神に基づいて育まれ
てきた食に関する社会的慣習を意味し、4つ
の特徴があります。持続可能な社会を実現す
るためにも大切にしていきたい食文化です。

和食の4つの特徴

1 た よ う し ん せ ん し ょ く ざ い
多様で新鮮な食材と
その持ち味の尊重

2 け ん こ う て き し ょ く せ い け つ
健康的な食生活を
支える栄養バランス

3 し ぜ ん う つ く
自然の美しさや
季節の移ろいの表現

4 し ょ う が つ ね ん ち ゅ う ぎ ぎ ょ う じ
正月などの年中行事
との密接な関わり

に ほ ん し ょ く ぶ ん か たい せ つ こ こ ろ
日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

し ょ っ き た だ な ら
食器を正しく並べ
ましょう。



「いただきます」
「ごちそうさま」を
心を決めて言いましょう。

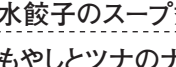
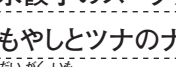


お箸を正しく使い
ましょう。



ち い き つ た き ょ う と
地域に伝わる郷土
料理や行事食を味
わってみましょう。



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 み 味 りよう 料	
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。地元の恵みに感謝して、おいしくいただきましょう。									
17 (月)		むぎ 麦ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		660
		ごもく 五目うどん 			とりにく、あぶらあげ	にんじん、はくさい、ねぎ、しいたけ	うどん、さとう	しょうゆ、さけ、しお だしこんぶ、けずりぶし	818
		あじあじれんこん 			あじ	れんこん	でんぶん、あぶら、さとう	みりん、しょうゆ、さけ	いも
		豚肉と小松菜のそぼろふりかけ			ぶたにく	こまつな、にんじん		しょうゆ、みりん、さけ、しお、カレーこ	
18 (火)		ウイナードッグ(コッペパン、 ウイナーのソースがけ) 牛乳			ポークウイナー、ぎゅうにゅう		パン		546
		だいこん 大根サラダ 				だいこん、もやし、にんじん、ほうれんそう	イタリアンドレッシング		745
		さつまいもの豆乳スープ 			とうにゅう、とりにく	はくさい、たまねぎ、にんじん、さやいんげん	さつまいも	コンソメ、チキンスープ、しお、こしょう	くだもの 果物
19 (水)		むぎ 麦ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		584
		とりにく 鶏肉の甘がらめ 			とりにく		でんぶん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ	721
		あま ず 煮 もやしの甘酢和え 				もやし、だいこん、ほうれんそう	さとう	しょうゆ、す、しお	きのこ
		なま あ 生揚げのみそ汁			なまあげ、みそ	たまねぎ、キャベツ、れんこん、ねぎ		だしiriこ	
20 (木)		コッペパン 牛乳 			ぎゅうにゅう		パン		565
		ぼんかんジャム 					ぼんかんジャム		750
		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、トマト、ねぎ	さとう	カレーこ、しお、こしょう ウスターソース、ケチャップ	こざかな 小魚
		ミートボールと野菜のスープ			とりにく、だいず	にんにく、しょうが、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ	あぶら、じゃがいも、さとう、でんぶん	しょうゆ、こしょう	
21 (金)		むぎ 麦ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		590
		ぶた 豚みそひじき 			ひじき、ぶたにく、みそ	にんじん、ねぎ	さとう、あぶら	しょうゆ、さけ	716
		けんちょう 			とりにく、とうふ、あぶらあげ	にんじん、だいこん、しいたけ、ねぎ	こんにゃく、さといも、あぶら、さとう	みりん、さけ、しょうゆ、しお だしこんぶ、けずりぶし	しゅじつ 種実
		みかんゼリー					みかんゼリー		
21日(金)は「やまぐち郷土料理の日」です。郷土料理「けんちょう」は山口県産大豆を使って作られた豆腐、だいこんなどの野菜を、油で炒めて味付けして作ります。									
25 (火)		むぎ 麦ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		612
		さんま さんまぼすレモン煮 			さんま	レモン	さとう、みずあめ、でんぶん	かぼすかじゅう、レモンかじゅう しお、しょうゆ、みりん	717
		くきわかめ和え 			わかめ	キャベツ、にんじん、もやし	さとう、みずあめ、ごま	しょうゆ	いも
		なめこのみそ汁			とうふ、あぶらあげ、みそ	なめこ、だいこん、たまねぎ、ねぎ		しお、だしiriこ	
11月24日は「1(い)1(い)2(に)ほん4(し)よく」で「和食の日」です。日本で昔から食べられてきた和食は、ごはんと主菜・副菜・汁物の組み合わせです。									
26 (水)		こん さい 根菜カレーライス(麦ごはん、根菜カレー)			とりにく	たまねぎ、れんこん、にんじん、ごぼう、にんにく、しょうが、りんご	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら	カレールー、ケチャップ ウスターソース、コンソメ	580
		ぎゅうにゅう 牛乳			ぎゅうにゅう				711
		とう ぷ ツナと豆腐のサラダ			とうふ、まぐろあぶらづけ、かつおぶし	キャベツ、きゅうり	あぶら、さとう	しょうゆ、す、しお	きのこ
27 (木)		コッペパン、牛乳			ぎゅうにゅう		パン		676
		さけ 鮭メンチカツ			さけ、たら	たまねぎ	パンこ、でんぶん、こむぎこ、あぶら、さとう	しお、さけ	864
		チキンビーンズ			とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、えだまめ、にんにく、トマト	じゃがいも、さとう	ケチャップ、コンソメ、しお、こしょう	たまご 卵
		*フルーツのヨーグルト和え 			ヨーグルト	みかん、もも、パインアップル	さとう		
28 (金)		むぎ 麦ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		633
		すい ぎょう ぎょう 水餃子のスープ煮 			ぶたにく、とりにく、だいずこ、とうふ	キャベツ、ねぎ、しょうが、たまねぎ、にんじん、しめじ、チンゲンサイ	あぶら、こむぎこ、さとう ごまあぶら、でんぶん	しょうゆ、みりん、さけ、ポークエキス しお、ちゅうがだし、こしょう	782
		もやしとツナのナムル 			まぐろみずに	もやし、きゅうり、にんじん	さとう、ごまあぶら	しお、す、しょうゆ	かい 海そう

が 11月24日 か



ねん 2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。

わ しょく ひ

和食の日

ねん 2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。

わ しょく に ほんじん でんとうてき

和食；日本人の伝統的な食文化

しょくぶん か 食文化

がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。

ねん 2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。

お じ しょく か

「和食」に欠かせないもの

こめ 米



はん た だんご ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

だし



こんぶ 昆布やかつお節、煮干し、干しいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

はつ こう ちやう みりやう 発酵調味料



びせいぶつ 微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料も、和食には欠かせません。

ざいりやう つ こう 材料の都合により、献立を変更することがあります。

しょくぶつ かた 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。

き ぼう かた がっこう もう で ご希望の方は学校にお申し出ください。食材に関する問い合わせは、学校給食センターへご連絡ください。

がっこうきやうしょく 学校給食センターホームページ



がっこうきやうしょく 学校給食センターFacebook

