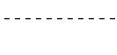


ひかりしこしょくいく
光市子どもの食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 はやね
はやおあさ ひかりめぐ
早起き 朝ごはん」~「光の恵み」いただきます~

| この月の目標: 寒さに負けない食事をしよう 規則正しい食事をしよう | | しょく 食 | ひん 品 | めい 名 | エネルギー | |
|-----------------------------------|--|---|--|---|--|------------------------------|
| 日 (曜) | こん 献 だて 立 めい 名 | あか 赤 おもに体をつくる もとになる食品 | あお 緑 おもに体の調子を整える もとになる食品 | きく 黄 おもにエネルギーの もとになる食品 | ちゅう 調味料 | |
| 1 (月) | むぎ 麦 ごはん 牛乳 じゃが芋のみそ汁 オレンジ | えいようまんてん 栄養満点朝Loveおにぎり 麦ごはん、朝Loveおにぎりの具、大判のり ぎゅうにゅう 牛乳 いも しる じゃが芋のみそ汁 オレンジ | ぎゅうにく、みそ、のり ぎゅうにゅう なまあげ、あぶらあげ、みそ オレンジ | ごぼう、にんじん、こまつな、にんにく、だいこん にんじん、たまねぎ、ねぎ じやがいも | こめ、むぎ、ごまあぶら、ごま、さとう だいこん みりん、しょうゆ、しお | 600 733 たまご 卵 |
| 2 (火) | コッペパン 牛乳 豆腐の中華煮 焼きビーフン | きゅうにゅう どうふ、なまあげ、ぶたにく ぶたにく | ぎゅうにゅう たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、しいたけ、こまつな、しょうが たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ | パン ごまあぶら、さとう、でんぶん あぶら、ビーフン | チキンスープ、さけ、しお、しょうゆ ちゅうかだし、オイスターソース しょうゆ、オイスターソース、さけ | 602 802 にゅうせいひん 乳製品 |
| 3 (水) | むぎ 麦 ごはん 牛乳 白身魚のレモンソースがらめ 煮込みおでん | ぎゅうにゅう たら とりにく、がんもどき、ちくわ | ぎゅうにゅう れんこん、しょうが だいこん、にんじん | こめ、むぎ でんぶん、あぶら、さとう さといも、こんにゃく、あぶら、さとう | レモンかじゅう、ケチャップ おこのみやきソース、しょうゆ、さけ、す みりん、しょうゆ、しお、さけ、だしこんぶ | 601 738 くだもの 果物 |
| 4 (木) | コッペパン 牛乳 ミートボールのクリーム煮 れんこんのケチャップ炒め | ぎゅうにゅう とうふ、にんにく、さとう ベーコン | ぎゅうにゅう たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん にんにく、しょうが、たまねぎ、れんこん、にんじん、さやいんげん、トマト | パン さとう、あぶら、でんぶん あぶら、さとう | チキンスープ、ワイン コンソメ、しお、こしょう ウスターソース、ケチャップ、しお、こしょう | 602 802 さかな 魚 |
| 5 (金) | むぎ 麦 ごはん 牛乳 豆腐チゲ みかん | ぎゅうにく、ぶたにく、たまご ぎゅうにゅう とうふ、とりにく、みそ みかん | ぎゅうにく、ぶたにく、たまご にんじん、はくさい、だいこん、しろねぎ、えのきだけ キャベツ、にんじん | こめ、むぎ、さとう、ごま ごまあぶら みかん | さけ、しょうゆ、かつおぶしエキス こんぶだし、しお トウバソシヤン、しょうゆ、しお ちゅうかだし、だしこんぶ | 608 732 かい 海そう |
| 8 (月) | むぎ 麦 ごはん 牛乳 にんじや炒め 豆乳プリン | ぶたにく ぎゅうにゅう しらすぼし | ぶたにく たまねぎ、にんじん、トマト、グリンピース、にんにく キャベツ、にんじん | こめ、むぎ、じやがいも、あぶら、さとう あぶら、ごま、ごまあぶら | ワイン、ハヤシライス、コンソメ ケチャップ、ウスターソース、しお、こしょう | 615 737 きのこ |
| 9 (火) | コッペパン 牛乳 大豆と豆腐のフライ さつま芋とツナのサラダ 野菜スープ | ぎゅうにゅう とうふ、にんじん、さとう まぐろみずに とりにく | ぎゅうにゅう たまねぎ、にんじん、しいたけ えだまめ、キャベツ たまねぎ、にんじん、もやし | パン あぶら、ごま、さとう、パンこ こめこ、でんぶん さつまいも、さとう、マヨネーズ(卵抜き) たまご わいん、じやがいも、こにゃく、あぶら、さとう | じゅうゆ、しお、かつおぶしエキス す、しお、こしょう ワイン、じやがいも、こにゃく、あぶら、さとう | 638 802 くだもの 果物 |
| 10 (水) | むぎ 麦 ごはん 牛乳 トンひじき 豆乳の煮物 | ぎゅうにゅう ぶたにく、ひじき、みそ とりにく、こおりとうふ、ちくわ | ぎゅうにゅう にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん、グリンピース | こめ、むぎ ごま、さとう、ごまあぶら、あぶら じゃがいも、こにゃく、あぶら、さとう | オイスターソース じゅうゆ、さけ、みりん | 601 734 さかな 魚 |
| 11 (木) | コッペパン 牛乳 里芋のコロッケ トマトペニネ ポタージュスープ | ぎゅうにゅう とりにく、だいす たまねぎ たまねぎ、トマト、にんにく、パセリ かぼちゃ、たまねぎ、グリンピース | ぎゅうにゅう たまねぎ たまねぎ、トマト、にんにく、パセリ かぼちゃ、たまねぎ、グリンピース | パン さといも、さとう、パンこ、こもぎこ とまごこでんぶん、あぶら マカロニ、あぶら こむぎこ、マーガリン | じゅうゆ、しお、こしょう ケチャップ、しお、こしょう チキンスープ、コンソメ、しお、こしょう | 696 889 きのこ |
| 12 (金) | むぎ 麦 ごはん 牛乳 魚ハンバーグのみぞれかけ 野菜のごまマヨ和え 大平 | ぎゅうにゅう だいす、ぎょくすりみ、いわし、みそ キャベツ、にんじん、とうもろこし とりにく、なまあげ | ぎゅうにゅう たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、だいこん キャベツ、にんじん、とうもろこし にんじん、れんこん、しいたけ、さやいんげん | こめ、むぎ でんぶん、さとう、じやがいも、だいす たまご マヨネーズ(卵抜き)、さとう、ごま さといも、こにゃく、あぶら、さとう | ぎしょく、しお、さけ、じゅうゆ、みりん じゅうゆ、す、しお、こしょう みりん、じやがいも、こにゃく、あぶら、さとう だしこんぶ、けずりぶし | 602 722 たまご 卵 |

ざいりょう つ ごう こんだて へんごう
材料の都合により、献立を変更することがあります。しょくもつ かた たいおう しょうさい こんだて
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。ひょう かく がっこう はい ふ
ご希望の方は各学校にお申し出ください。食材に関する
と あ がつ こうきゅうしょく
お問い合わせは、学校給食センターへご連絡ください。
れんらくがっこうきゅうしょく
学校給食センター
ホームページがっこうきゅうしょく
学校給食センター
Facebook

| 日 (曜) | こん 献 だて 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 |
|---|--|--------------------------|---------------------------------------|---|---|--|
| | | 赤 おもに体をつくる もとになる食品 | 緑 おもに体の調子を整える もとになる食品 | 黄 おもにエネルギーの もとになる食品 | 調味料 | |
| 15 (月) |  むぎ 麦 ごはん 麦ごはん 牛乳 むぎ 牛乳 厚焼き卵 たまご 卵の花の炒り煮 うはな いに かす汁 じる | ぎゅうにゅう | | こめ、むぎ | | 600 720 |
| | | たまご | | さとう、でんぶん、あぶら | しゃゆ、かつおエキス、にれだし、しお | |
| | | おかから、とりにく、あぶらあげ | たまねぎ、にんじん、ねぎ | さとう、あぶら | しょうゆ、さけ、だしいりこ | きのこ |
| | | みそ | にんじん、だいこん、もやし、こまつな | さつまいも、こんにゃく、さけかす | だしいりこ | |
| 16 (火) |  コッペパン コッペパン 牛乳 やさい に 野菜のカレー煮 野菜 コーングラタン コーン フルーツポンチ フルーツ | ぎゅうにゅう | | パン | | 644 825 |
| | | とりにく、だいす | だいこん、にんじん、はくさい、トマト、にんにく、りんご | | カレールウ、ケチャップ ウスターソース、コンソメ、しお | しゅじつ 種実 |
| | | おかから、とうにゅう、だいすこ | とうもこし、たまねぎ | ショートニング、じゃれいも、ごめこ どうもろこし、みずあめ、さとう、でんぶん | しお | |
| 17 (水) |  むぎ 麦 ごはん 麦ごはん 牛乳 むぎ 牛乳 あじ餃子(2個) あじ ごはん 棒棒鶏 まーぼーたいこん 麻婆大根 にち すい やま ごはん ひかり めぐ た  | ぎゅうにゅう | | こめ、むぎ | | 600 710 |
| | | あじ、スケソウダラ、だいすこ、みそ | キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが | パンこ、でんぶん、ごまあぶら だいすこ、あぶら、さとう、ごめこ、あぶら | しお、しょうゆ、こしょう しお、やさいエキス、みりん しょうゆ、す、トウバジジャン ちゅうかだし、しょうゆ ケチャップ、トウバジジャン | いも |
| | | とりにく | きゅうり、にんじん、もやし | でんぶん、さとう、ごまあぶら | | |
| | | ぶたにく、とうふ、みそ | だいこん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にら、ににく | さとう、でんぶん、ごまあぶら | | |
| 17(水)は「山口・光の恵み食べちゃり!給食」です。山口県産や光市産の食材をたくさん使っています。味わっていただきましょう。 | | | | | | |
| 18 (木) |  コッペパン (よこわり) | とりにく、だいす、チーズ | たまねぎ、にんじん、グリンピース | パン、さとう | トマトピューレ、ケチャップ、コンソメ チリソウダ、ウスターソース、しお | かい 海そう |
| | | ぎゅうにゅう | | | | |
| 19 (金) |  むぎ 麦 ごはん 根菜のポトフ こんさい  | ポークワインナー | たまねぎ、にんじん、だいこん、れんこん、ブロッコリー | じゃがいも、あぶら | コンソメ、ワイン、しょうゆ、しお、こしょう | |
| | | ぎゅうにゅう | | こめ、むぎ | | 602 716 |
| | | とり、だいす | ごぼう、たまねぎ、れんこん、しょうが | さとう、とんし、でんぶん、さとう、ごめこ | しゃゆ、しお、こしょう、かつおエキス | |
| | | ひじき、だいす、ひらてん | にんじん | あぶら、さとう | しょうゆ、さけ | こざかな 小魚 |
| 22 (月) |  むぎ 麦 ごはん 麦ごはん 牛乳 むぎ 牛乳 かぼちゃのひき肉フライ かぼちゃ こんにゃくのきんぴら こんにゃく すいとん汁 すいとん | ひじきの炒め煮 | とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ | なめこ、はくさい、だいこん、ねぎ | | |
| | | ぎゅうにゅう | | こめ、むぎ | | 620 727 |
| | | ぶたにく、だいすこ | かぼちゃ、たまねぎ | さとう、とんし、でんぶん パンこ、ごめこ、あぶら | しゃゆ、ウスターソース(りんご) | くだもの 果物 |
| | | ちくわ | ごぼう | こんにゃく、さとう、ごまあぶら、あぶら | しょうゆ、みりん、さけ | |
| 23 (火) |  黒糖パン (よこわり) | とりにく、あぶらあげ | はくさい、にんじん、しいたけ、ねぎ | ごめこ、でんぶん、さとうも | しお、じょゆ、だしこんぶ、けずりぶし | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | |
| 24 (水) |  むぎ 麦 ごはん ドライカレーライス(麦ごはん、ドライカレーの具) むぎ フライドチキン 牛乳 フライドチキン コンソメスープ コンソメ クリスマス選択デザート(A、B) クリスマス 選択 デザート (A、B) | ぎゅうにゅう | にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリンピース、りんご、ににく、しょうが | こめ、むぎ、あぶら | カレー、カレールウ、コンソメ、ケチャップ ウスターソース、しお、しょうゆ | した 下の表を ご覧ください |
| | | ぎゅうにゅう | | さとう、ごまあぶら | しお、こしょう | |
| | | にんにく | | | チキンスープ、コンソメ しょうゆ、ワイン、しお、こしょう | |
| | | たまねぎ、こまつな、とうもろこし | | | | たまご 卵 |
| 24(水)は、クリスマス給食です。自分で選んだデザートが待ち遠しいですね。ごはんに、ドライカレーをかけていただきましょう。 | | | | | | |

かぜをひかないようにね！

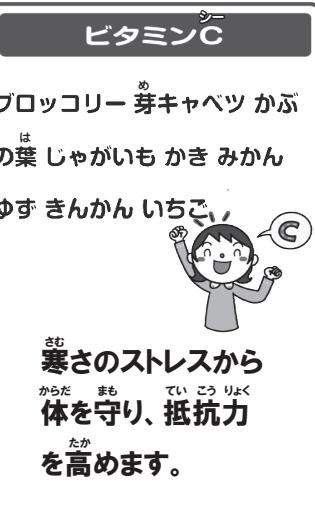
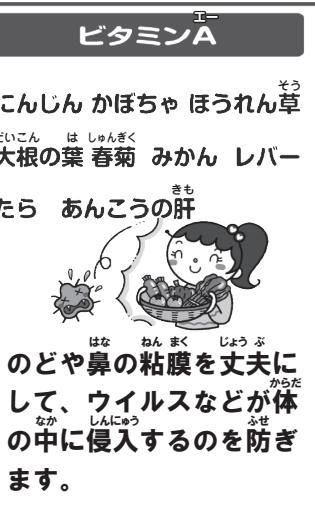
ふゆ
さかな
や
さ
く
だ
の
じ
よ
う
づ
つか
ま
たい
せ
え
い
よ
そ

冬においしい魚や野菜、果物を上手に使い、かぜに負けないための大切な栄養素

からだ
かんせん
しょ
ま
からだ
をしつかりとて、かぜをひかない体をつくりましょう！かぜなど感染症に負けない体

した
す
こ
う
さ
ん
か
さ
よ
う
エー
シ
イ
ー
だ
い
じ

をつくるには、下の図の抗酸化作用のある「ビタミンA、C、E」などをとるのが大事です。



24日はクリスマス給食です。
クリスマス選択デザートがあります。



~各デザート選択時の
給食のエネルギー~

| デザートの種類 | エネルギー kcal | エネルギー kcal |
|----------------------------------|---------------|---------------|
| 小学生 | 中学生 | 中学生 |
| エー イチゴケーキ (アレルゲン: 大豆) | 716 | 839 |
| ピー サンタさんの三色ゼリー (アレルゲン: 大豆) | 704 | 827 |

()はアレルゲン対象食品28品目中の
しきひん しめ
食品を示しています。