

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 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		654
	鮭の竜田揚げ(2個)	さけ		でんぶん、あぶら	しょうゆ、みりん、さけ、しお	773
	卵の花の炒り煮	おから、とり、ちくわ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	こんにやく、さとう、あぶら	しょうゆ、さけ、だしこんぶ、けずりぶし	かい 海そう
	けんちん汁	とうふ、あぶらあげ、とり	だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	さといも、あぶら、ごまあぶら	しお、しょうゆ、さけ だしこんぶ、けずりぶし	
2 (木)	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		638
	夏野菜のナポリタン	チキンウインナー	なす、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、ピーマン、にんにく、トマト	スパゲッティ、オリーブあぶら、さとう	ケチャップ、コンソメ、こしょう	843
	ひじきのごまマヨサラダ	チキンハム、ひじき	キャベツ、にんじん	ごま、マヨネーズ(卵抜き)、さとう	しょうゆ、す、こしょう	さかな 魚
	アップルシャーベット		りんご	シロップ		
3 (金)	たこめし 牛乳	たこ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	にんじん、ごぼう	こめ、むぎ、あぶら	しょうゆ、みりん、さけ、しお	604
	生揚げとひじきの炒め煮	ひじき、なまあげ、とり、ひらてん	にんじん	あぶら、さとう	しょうゆ、さけ	727
	魚そうめんのすまし汁	うおそうめん、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ		しょうゆ、さけ、みりん、しお けずりぶし、だしこんぶ	いも
	わらびもち	きなこ		さとう、ほんわらびこ、でんぶん		
6 (月)	ハヤシライス(麦ごはん ハヤシライスの具) 牛乳	ぎゅうにゅう、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、トマト、エリンギ、にんにく	こめ、むぎ、じゃがいも	ワイン、ハヤシルー、デミグラスソース トマトピューレ、ウスターソース	578
	フルーツのヨーグルト和え	ぎゅうにゅう	ヨーグルト	みかん、パインアップル、もも	さとう、ナタデココ	707
7 (火)	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		601
	鶏肉のレモン風味	とり		でんぶん、あぶら、さとう	レモンかじゅう、しょうゆ	799
	野菜のお星さま和え	こんぶ	もやし、キャベツ、にんじん、オクラ、うめ	さとう、ごまあぶら	しお、しょうゆ	くだもの 果物
	ふわふわセタ汁	とり、たまご	たまねぎ、しいたけ、にんじん、ねぎ、しょうが	ピーマン、でんぶん、ごまあぶら	しょうゆ、ちゅうかだし、さけ、こしょう	
8 (水)	ゆかりおにぎり(ゆかり麦ごはん 焼きのり) 牛乳	のり、ぎゅうにゅう	あかしそ	こめ、むぎ、さとう	しお	577
	あじの塩こうじ焼き	あじ			しおこうじ	704
	ピーマンのみそ炒め	なまあげ、みそ	ピーマン、にんじん、もやし	ごま、ごまあぶら、さとう	さけ、みりん、しょうゆ	しじつ 種実
	おじゃがもち汁	あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、だいこん、しいたけ、ねぎ	おじゃがもち	しょうゆ、みりん、しお けずりぶし、だしこんぶ	
9 (木)	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		604
	ミートボールのトマト煮	とり、ぶた、だいず	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、トマト	パンこ、さとう、あぶら	しお、こしょう、ケチャップ、チキンスープ ウスターソース、しょうゆ、コンソメ	793
	とうふサラダ	とうふ、まろみず、かつおぶし	キャベツ	あぶら、さとう	す、しょうゆ、しお	かい 海そう
	冷凍みかん		みかん			
10 (金)	麦ごはん 納豆 牛乳	ぎゅうにゅう、なっとう	ばいにく	こめ、むぎ、さとう	しょうゆ、す、しお、こんぶエキス うめかじめ、さかいエキス、こんぶエキス	677
	かぼちゃひき肉フライ	ぶた、だいず	かぼちゃ、たまねぎ	さとう、とし、でんぶん、パンこ こむぎこ、あぶら	しょうゆ、ウスターソース	842
	わかめと野菜の酢もの	わかめ	とうもろこし、キャベツ、こまつな	ごま、さとう	す、しょうゆ	こぎかな 小魚
	じゃが芋のそぼろ煮	とり、ちくわ、なまあげ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	じゃがいも、こんにやく、さとう あぶら、でんぶん	しょうゆ、さけ	

★七夏の行事食—そうめん★

7月7日は、五節句の一つ「七夏」です。



古代中国では、七夏に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。

中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。

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



【学校給食費の無償化及び助成について】

光市では、国や県の支援では賄いきれない額を市が負担することにより、小学生の給食費(1食330円)を完全無償化しています。

また、中学生については、今年4月に改定した給食費(1食387円)と改定前の給食費(1食288円)との差額(1食99円)を市が負担することにより、保護者負担額を改定前と同額の1食288円に据え置いています。

米・小麦・大豆・大豆製品をはじめとする県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAやまぐち県、すいさんかんけいだんたい、やまぐちけんいちぶじせいう山口県、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 *R5年9月より追加

日 (曜)	こん 献	だて 立	めい 名	しよく 食 ひん 品 めい 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	
13 (月)	むぎ 麦 ごはん	むぎ 麦 牛乳	ぎゆうにゆう			こめ、むぎ		663
		あつや 厚焼き卵	たまご			さとう、あぶら、でんぷん	しょうゆ、かつおエキス、ほんだし、しお	799
		カレーきんぴら	ぶたにく	ごぼう、れんこん、さやいんげん、にんじん	ごまあぶら、さとう	カレーこ、しょうゆ、みりん、さけ		さかな 魚
		凍り豆腐の煮物	とりにく、こおろ豆腐、ちくわ	たまねぎ、にんじん、えだまめ	じゃがいも、こんにやく、あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、みりん		
14 (火)	こくとう 黒糖パン	こくとう 黒糖パン				パン、くろざとう		691
		ぎゆうにゆう 牛乳	ぎゆうにゆう					901
		あさ 血うどん(血うどん、血うどんの具)	ぶたにく、えび、いか、かまぼこ、なまあげ	たまねぎ、にんじん、もやし、しいたけ、チンゲンサイ、ねぎ	さとう、ごまあぶら、さとう、でんぷん	しょうゆ、ちゅうかだし、しお、さけ		いも
ゴーヤチャンプルー	ベーコン、とうふ	にがうり、たまねぎ、きくらげ	ごまあぶら、さとう	しょうゆ、ちゅうかだし、さけ、しお				
15 (水)	むぎ 麦 ごはん	むぎ 麦 牛乳	ぎゆうにゆう			こめ、むぎ		599
		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	730
		トンひじき	ひじき、ぶたにく、みそ	にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく	ごま、さとう、ごまあぶら	オイスターソース		くだもの 果物
		なすのみそ汁	あぶらあげ、みそ	たまねぎ、なす、しめじ、ねぎ	ふ	だしりこ		
15日(水)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、しっかり味わっていただきますよ。								
16 (木)	こくとう コッペパン (よこわり)	チリコンカンドッグ(コッペパン、チリコンカン)	ぶたにく、たいず、おおふうまめ、きんときまめ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン	パン、さとう	トマトピューレ、ケチャップ、チリパウダー コンソメ、ウスターソース		534
		ぎゆうにゆう 牛乳	ぎゆうにゆう					712
		とうがん 冬瓜スープ	とうふ、もずく	とうがん、たまねぎ、にんじん、ねぎ		しょうゆ、さけ、しお、だしこんぶ、けり出し		たまご 卵
		蒸しとうもろこし		とうもろこし				
17 (金)	むぎ 麦 ごはん	むぎ 麦 牛乳	ぎゆうにゆう			こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら	カレールー、しょうゆ、ウスターソース	597
		夏野菜のカレーライス(麦ごはん、夏野菜のカレー)	とりにく、とうにゆう、ひよこまめ	たまねぎ、にんじん、なす、かぼちゃ、トマト、にんにく、しょうが、りんご				にゅうせいひん 乳製品
		ベーコンと野菜のソテー	ベーコン	キャベツ、もやし、こまつな	あぶら、さとう	しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう		
		すいか	すいか					726

夏休み中の食生活意識したい③つのポイント



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。また、眠っている間に下がった体温を上昇させます。



◆栄養バランスも意識して食べましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

2 こまめに水分補給をする



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

3 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。

食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ヨーグルト	小魚	ごま	切干し大根
牛乳	チーズ	干しえび	豆腐
MILK			

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

きくらげ	いわし
干しいたけ	さけ