

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 早 起 き は や お 早 寝 あ さ 朝 ご は ん 」 ～ “ 光 の 恵 み ” い た だ き ま す ～

ひかり し り つ が っ こ う き ゅ う し ょ く
光市立学校給食センター

(TEL 0833-72-0050)

まい つ き に ち し ょ く い く ひ
毎月19日は『食育の日』です

し ょ く い け い かつ か ん が ひ
食生活について考える日にしましょう

今日目標：朝食を食べよう			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 め い 調 味 料	小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でとりたい 食品	
1 (火)	 ごはん	ハヤシライス(麦ごはん、ハヤシライスの具)	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	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース コンソメ、ワイン、しお	601
		牛乳	ぎゅうにゅう				725
		ジャーマンポテト	チキンウインナー	たまねぎ、とうもろこし、パセリ	じゃがいも、あぶら	コンソメ、しお、こしょう	まめ 豆
		ラムネゼリー			ラムネゼリー		
2 (水)	 ごはん	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		583
		鶏肉の照り焼き	とりにく、だいずこ		さとう、でんぶん	しお、しょうゆ	712
		ツナと高菜のそぼろふりかけ	まぐろあぶらづけ、ひじき	しょうが、たかなづけ、にんじん	さとう	しょうゆ、みりん	きのこ
		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	おじゃかもち	しょうゆ、さけ、みりん、しお だしこんぶ、けずりぶし	
3 (木)	 ごはん	キャラメル揚げパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、あぶら、ミルメークキャラメル、さとう		651
		ミートボールと野菜のトマト煮	とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、トマト、にんにく、しょうが	でんぶん、じゃがいも、あぶら、さとう	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、しお、こしょう	864
		コーンキャベツ	チキンウインナー	キャベツ、とうもろこし、にんじん	あぶら	コンソメ、しお、こしょう	たまご 卵
		ぶどう(2個)		ぶどう			
4 (金)	 ごはん	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		660
		米粉ぎょうざ(2個)	ぶたにく	キャベツ、にら、しょうが	でんぶん、さとう、こめこ、あぶら、とんし	ポークエキス、しお、こしょう オイスターソース	785
		もやしの中華和え	まぐろみずに	もやし、キャベツ、こまつな、にんじん	ごま、さとう、ごまあぶら	す、しょうゆ、しお	かい 海そう
		なす入り麻婆豆腐	とうふ、ぶたにく、みそ	なす、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく	ごまあぶら、さとう、でんぶん	ちゅうかだし、しょうゆ、さけ オイスターソース、トウバンジャン	
7 (月)	 ごはん	ビビンバ(麦ごはん、ビビンバの具)	ぶたにく、みそ	にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれんそう	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう		590
		牛乳	ぎゅうにゅう				713
		チンゲンサイの中華スープ	とりにく、なまあげ	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、とうもろこし	あぶら	しょうゆ、ちゅうかだし、さけ、しお、こしょう	さかな 魚
		バナナチップ		バナナ	あぶら、さとう		
8 (火)	 ごはん	小 Coppapan 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		593
		きんぴらスパゲッティ	ベーコン、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ごぼう、ねぎ	スパゲッティ、あぶら、ごま、さとう	さけ、みりん、わふうだし、しょうゆ しお、いちみつがらし、こしょう	761
		白身魚のレモンペッパー焼き	たら			レモンペッパー	にゅうせいひん 乳製品
		ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー、もやし、にんじん、とうもろこし	あぶら、さとう	す、しお、しょうゆ、こしょう	
「ウーフとツネタとミミちゃん」という本に登場するきんぴらを、スパゲッティにしました。みなさんもこれをきっかけに、本に親しみましょう。							
9 (水)	 ごはん	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		625
		小松菜のごまふりかけ	ぶたにく	こまつな、にんじん	ごま、ごまあぶら	しょうゆ、みりん、さけ、しお	771
		きびなごサクサク揚げ	きびなご、だいずこ、みそ	しょうが	こむぎこ、でんぶん コーンフラワー、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、しお	くだもの 果物
		けんちょう	とうふ、とりにく、あぶらあげ	だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	こんにやく、さといも、あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、みりん、しお だしこんぶ、けずりぶし	
10 (木)	 ごはん	Coppapan 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		671
		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	857
		ごぼうサラダ		ごぼう、にんじん、キャベツ	マヨネーズ(卵抜き)、さとう	しょうゆ、す、しお	しゅじつ 種実
		チキンビーンズ	とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、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	
11 (金)	 ごはん	チキンカレーライス(麦ごはん、チキンカレー)	とりにく	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、りんご	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら	カレールウ、ケチャップ、コンソメ ウスターソース、ワイン	617
		牛乳	ぎゅうにゅう				742
		海そうサラダ	しらすほし、わかめ、くさわかめ つのまた、こんぶ、ふのり	キャベツ、こまつな、にんじん	あぶら、さとう	しお、す、しょうゆ	まめせいひん 豆製品
		オレンジジュース		オレンジジュース			

せい け い かつ
生活リズムを
ととの
整えよう!

は や お
早 起 き

は や ね
早 寝

あ さ
朝 ご は ん

げん き に ち に す
元気に1日を過ごすために

は や お は や ね し ゅ う か ん
は、早起き、早寝の習慣を

み あ さ
身につけて、朝ごはんをしっ

かりとることが大切です。

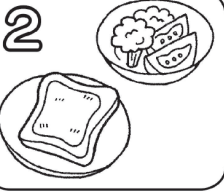
あ さ
朝ごはんステップアップ 1・2・3

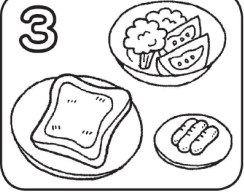
し ゅ し ゅ く
主食

し ゅ し ゅ く + ひん
主食 + 1品

し ゅ し ゅ く + ひん
主食 + 2品

1 

2 

3 

あ さ し ゅ し ゅ く た ひ と や さ い に く さ か な た ま こ
朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などの

お か ず つ い か す こ
おかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

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	
14 (月)		むぎ 麦ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		600
		とりにく 鶏肉と根菜の平つくね			とりにく、だいず	たまねぎ、れんこん、ごぼう	さといも、でんぷん、さとう とし、こんにやくこ	しょうゆ、しお、かつおぶしエキス ジンジャー、ペッパー	714
		にんじん しりしり			まぐろあぶらづけ、かつおぶし	にんじん、もやし	さとう、ごまあぶら、ごま	さけ、みりん、しょうゆ、しお、こしょう	にゅうせいひん 乳製品
		もずく のすまし汁			とうふ、もずく、あぶらあげ、かまぼこ	たまねぎ、えのきたけ、ねぎ		しょうゆ、さけ、しお だしこんぶ、けずりぶし	
15 (火)		チリコンカンドッグ(コッペパン、チリコンカン)			ぎゅうにく、ぶたにく、だいず、ひよこまめ、レンズまめ	たまねぎ、トマト	パン、あぶら	ケチャップ、チリパウダー ウスターソース、しお	631
		牛乳			ぎゅうにゅう				841
		たっぷり野菜のスープ			とりにく	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、さやいんげん	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	しゅじつ 種実
秋のフルーツポンチ					もも、りんご	なしゼリー、ぶどうゼリー、さとう			
16 (水)		むぎ 麦ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		635
		あじの甘がらめ			あじ	しょうが	でんぷん、あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、みりん	781
		鶏ひじき			ひじき、とりにく、みそ	にんじん、しょうが、ねぎ	さとう、ごまあぶら	しょうゆ、さけ	きのこ
		トマト肉じゃが			ぶたにく、ちくわ	たまねぎ、にんじん、トマト、さやいんげん	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	
16日(水)は「山口・光の恵み食べちゃろ給食」です。山口県産や光市産の食材を使っています。味わっていただきますよ。									
17 (木)		アップルパン 牛乳			ぎゅうにゅう	りんご	パン、さとう		569
		オムレツ			たまご		でんぷん、さとう、あぶら	しょうゆ、かつおエキス にぼしだし、しお	769
		枝豆の塩茹で			えだまめ			しお	まめせいひん 豆製品
		ミネストローネ			とりにく	たまねぎ、にんじん、セロリ、こまつな、にんにく、トマト	じゃがいも、オリーブあぶら	ワイン、しょうゆ、コンソメ チキンスープ、しお、こしょう	
18 (金)		むぎ 麦ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		682
		さんまかぼすレモン煮			さんま	レモン	さとう、でんぷん、みずあめ	しょうゆ、かぼすかじゅう レモンかじゅう、みりん、しお	793
		切干し大根のごま炒め			ベーコン	きりぼしだいこん、ほうれんそう、にんじん	ごま、あぶら、さとう	しょうゆ	たまご 卵
		豆とん汁 おはぎ			だいず、ぶたにく、わかめ、みそ	はくさい、にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ	さといも、こんにやく、おはぎ	だししいりこ	
お彼岸は先祖を敬い、亡くなった人を偲ぶ日です。お彼岸にお供える食べ物として、秋の萩の花にかけて「おはぎ」があります。味わっていただきますよ。									
24 (木)		むぎ 麦ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		594
		ちくわの磯辺揚げ			ちくわ、あおさ		でんぷん、こむぎこ、さとう だいずあぶら、あぶら	しお	762
		野菜のしそひじき和え			しそひじき	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん	さとう、ごま	しょうゆ	くだもの 果物
		鶏肉と冬瓜のみそ汁			とうふ、とりにく、あぶらあげ、みそ	とうがん、えのきたけ、にんじん、ねぎ		だししいりこ	
25 (金)		むぎ 麦ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		610
		うさぎ型ハンバーグの照り焼きソース			とりにく、ぶたにく、だいず	トマト、にんにく、しょうが、たまねぎ	とし、さとう、でんぷん	しお、さけ、しょうゆ、みりん	753
		じゃこピーマン			しらすぼし	ピーマン、あかピーマン、きピーマン、もやし、とうもろこし	ごまあぶら	しお、しょうゆ、みりん	かい 海そう
		のっぺい汁 お月見団子			とうふ、とりにく、あぶらあげ	だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	さといも、こんにやく、でんぷん おつきみだんご	しょうゆ、さけ、しお だしこんぶ、けずりぶし	
25日(金)は、十五夜です。十五夜は季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を見ながら、秋の農作物に感謝します。									
28 (月)		むぎ 麦ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		591
		チャブチェ			とりにく	たまねぎ、にんじん、にら、もやし、しいたけ、にんにく	はるさめ、あぶら、さとう	しょうゆ、オイスターソース さけ、しお、こしょう	718
		韓国風肉じゃが			ぶたにく、ちくわ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、しろねぎ、にんにく	じゃがいも、ごま、ごまあぶら、さとう	しょうゆ、さけ、コチュジャン	まめ 豆
		ベビーパイン				パインアップル	さとう		
29 (火)		コッペパン 牛乳			ぎゅうにゅう		パン		599
		野菜グラタン			とうにゅう、だいずこ、おから	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、とうもろこし	こめこ、じゃがいも、ショートニング さとう、みずあめ、あぶら、でんぷん	しお	765
		コールスロー				キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん	マヨネーズ(卵抜き)	しょうゆ、しお、こしょう、す	さかな 魚
		ABCスープ			とりにく	しめじ、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	
30 (水)		むぎ 麦ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		609
		鯨のケチャップがらめ			くじら	たまねぎ、しょうが	でんぷん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、ケチャップ ウスターソース	749
		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	きのこ
		五目ビーフン汁			なまあげ、とりにく	たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが、ねぎ	ビーフン	ちゅうかだし、しょうゆ さけ、しお、こしょう	

