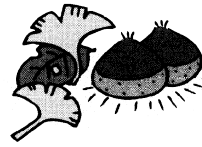


平成21年 11月分 こんだて予定表

ひかりししょくいく
光市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~

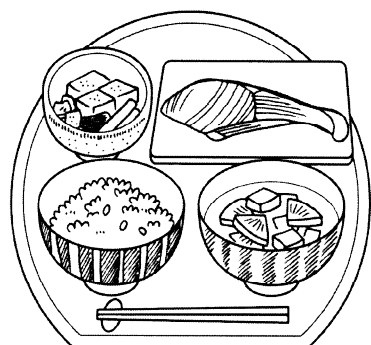


まいつき にち しょくいく ひ
 毎月19日は「食育の日」です。
 ひごろ しょくせいかつ ふ かえ ひ
 日頃の食生活を振り返る日にしましょう

日・曜	こんだて 献立	材料名				家庭で とりたい食品	エネルギー	
		赤	黄	緑	調味料		小学校 kcal	中学校 kcal
2 (月)	チャンポン 煮卵 ブルーベリーヨーグルト	ぶたにく、かまぼこ、いか えび、わかめ、たまご ヨーグルト	こめ、もぎ、さとう ごま	にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ、もやし キャベツ ブルーベリー	チキンスープ、とんかつスープの汁 しょうゆ、こしょう	まめせいひん いも	635 791	
4 (水)	むぎ ごはん さばのみそ煮 みかん じゃがいもと切り干し大根の煮物	さば、みそ ぎゅうにく、ひらてん	こめ、もぎ じゃがいも、あぶら、さとう すりごま	みかん 朝ぼろいん、にんじん、さやいんげん	しょうゆ、みん、さけ、あぶら油	にゅうせいひん かいそう	727 899	
5 (木)	しゃく 食パン サーモンカツ 茹でキャベツ ケチャップソース 野菜とレンズ豆のスープ 栗のムース	さけ ベーコン、レンズまめ ごま	パン、こむぎこ、あぶら キャベツ じゃがいも、ゆのムース	キャベツ たまねぎ、にんじん、もやし、パセリ	ケチャップソース チキンスープ、しょうゆ、コンソメ、こしょう	きのこ くだもの	684 850	
6 (金)	むぎ ごはん カレーライス キウイフルーツ ウイナーとくるみのソテー ④小魚	ぎゅうにく、きゅうにつゆ ウイナー ④かたくちいわし	こめ、もぎ、じゃがいも、あぶら あぶら、くるみ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、りんご にんにく、しょうが、キウイフルーツ にんじん、キャベツ、さやいんげん、とうもろこし	カレー、ケチャップ、ウスターソース コンソメ コンソメ、しょうゆ、おしょう	さかな まめせいひん	705 879	
9 (月)	むぎ ごはん 地場産給食の日 炒り豆腐 味付け海苔 はなっこりーとちくわのごま炒め みかん	い とうふ あじつ のり ぶたにく、たまご、かまぼこ ちくわ	こめ、もぎ、さとう、ごまあぶら ごま、さとう、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ キャベツ、はなっこりー みかん	しょうゆ、わふうだし、しお しょうゆ	いも きのこ	680 821	
10 (火)	むぎ ごはん ツナマヨムレット ポークビーンズ ヨーグルト和え りんごジャム	ツナ、たまご、だいず ひよこまめ、ぶたにく ヨーグルト	パン、じゃがいも さとう、マヨネーズ りんごジャム	たまねぎ、にんじん、さやいんげん みかん、もも、パイナップル、ナタデココ	チキンスープ、ケチャップ、ウスターソース コンソメ、ウスターソース、こしょう	種実 かいそう	664 815	
11 (水)	むぎ ごはん いわしのみぞれ煮 あらめとツナの煮物 みそ汁 柿	いわし、あらめ、ツナ とうふ(県産大豆)、ぎゅうにく ぶたにく、たまご、かまぼこ	ごま、さとう じゃがいも	だいごん、にんじん にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ かき	しょうゆ、わふうだし、みりん だし、しお	たまご 種実	692 840	
12 (木)	むぎ ごはん チキンスティック 茹でキャベツ ケチャップ クリーム煮 りんごゼリー	ぶたにく、ひよこまめ しらはなまめ、ぎゅうにつゆ	パン じゃがいも、あぶら、りんご	キャベツ たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	ケチャップ クリームシチュー、こしょう	かいそう きのこ	705 917	
13 (金)	むぎ ごはん さんまのごま揚げ 筑前煮 みかん ひじきのり	さんま、とりこ、なまあげ ちくわ ひじきのり	こめ、もぎ、さとう、ごま さとう、ごま	にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん ほししいたけ みかん	しょうゆ、わふうだし、みりん みかん	やさしい にゅうせいひん	777 897	
16 (月)	むぎ ごはん さんしょく 三色そばろ 煮豆 おじゃが餅汁	とりこ、おから、たまご きんときまめ あぶらあげ、みそ	こめ、もぎ、さとう おじゃがもち	にんじん、グリーンピース、しょうが にんじん、たまねぎ、いんげん、ごぼう、ねぎ ほししいたけ	しょうゆ、みりん だし、しお	さかな くだもの	689 848	
17 (火)	むぎ ごはん きのこのスパゲッティ アンサンブルエッグ ゆで野菜 ウスターソース	ベーコン、いか、たまご チーズ	パン、じゃがいも、 マヨネーズ、りんご	たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、パセリ キャベツ、とうもろこし	コンソメ、しょうゆ、しお ウスターソース	くだもの まめせいひん	676 849	
18 (水)	むぎ ごはん 豆腐と野菜のみそ煮 カットパン ほうれん草のオイスターソース炒め	ぶたにく、とうふ、みそ ベーコン	こめ、もぎ、ごまあぶら、さとう でんぶん あぶら、アーモンド	たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、しめじ パイナップル ほうれん草、キャベツ	コンソメ、しょうゆ オイスターソース、しお、こしょう	さかな いも	635 773	
19 (木)	むぎ ごはん くじら たつたあ 鯨の竜田揚げ もずく卵スープ セサミパン 小松菜のソテー ミルメークコーヒー	くじら、とうふ、もずく ぶたにく、たまご ポークハム	パン、ごま、さとう、マーガリン あぶら、でんぶん じゃがいも、さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、ねぎ ごまつな、とうもろこし、もやし	スープ、しょうゆ、だし、しお コンソメ、しお、こしょう	こごかな くだもの	702 941	
20 (金)	むぎ ごはん うま煮 煮干しのからめ煮 きのこのソテー ④スナックアーモンド	とりこ、ひらてん、いりこ あおりの ベーコン	こめ、もぎ、さとう あぶら、ごま ④アーモンド	にんじん、さやいんげん しめじ、エリンギ、キャベツ、にんじん チンゲンサイ、にんにく	しょうゆ、みりん、さけ しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	たまご かいそう	638 850	
24 (火)	むぎ ごはん ミックスポテト マヨネーズ ビーフ汁 みかん 種実	ぶたにく ぶたにく	パン、じゃがいも、 マーガリン、マヨネーズ ビーフ汁、しめじ	にんじん、グリーンピース、とうもろこし たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、ねぎ みかん	しお、こしょう しょうゆ、しょうゆ、しお、しお	たまご まめせいひん	649 826	
25 (水)	むぎ ごはん 八宝菜 揚げしゅうまい(②2個、③3個) ココアババロア ごまふりかけ	ぶたにく、いか うずらたまご、えび、たら	こめ、もぎ、ごまあぶら でんぶん、あぶら ごま、ココアババロア	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ ほししいたけ、しょうが	しょうゆ、わふうだし、しお	くだもの いも	718 888	
26 (木)	むぎ ごはん ハンバーグ 野菜とツナのソテー クリームシチュー ブルーベリージャム	とりこ、ぶたにく、ツナ ベーコン、しらはなまめ ぎゅうにつゆ	パン、ごま、あぶら じゃがいも、あぶら ブルーベリージャム	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、パセリ にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、グリーンピース	コンソメ、こしょう クリームシチュー、こしょう	かいそう こごかな	745 948	
27 (金)	むぎ ごはん ごもあつや たまご 五目厚焼き卵 石狩汁 りんご 大豆ふりかけ	たまご、とりこ、もずく さけ、みそ だいずふりかけ	こめ、もぎ、さとう にんじん、たけのこ、ほししいたけ、にんじん ほししいたけ、ねぎ りんご	わふうだし、みりん、さけ しょうゆ	種実 にゅうせいひん	634 744		
30 (月)	むぎ ごはん さんまの梅煮 そぼろ煮 しらすとさやいんげんのじゃご炒め	さんま、ぎゅうにく ぶたにく、ちくわ、なまあげ しらす	こめ、もぎ、じゃがいも、さとう ごまあぶら、ごまあぶら	うめ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース さやいんげん	しょうゆ、さけ、わふうだし、しお しょうゆ、みりん、さけ	かいそう くだもの	775 922	

材料の都合により、献立を変更することがあります。

◎◎◎日本型食生活のススメ◎◎◎



にほんがたししょくせいかつ
 日本型食生活は主食の米を中心に、魚介・
 畜産物・野菜・果物など、さまざまな食材を組み
 合わせた食事、炭水化物・たんぱく質・脂質
 のバランスがとれた理想的な食事といわれ
 ています。最近では畜産物や脂質の摂取量が多
 くなっていて、栄養バランスがくずれていますの
 で、もう一度自分の食生活をふりかえり、「日本
 型食生活」を実践してみましょう。



がっ ぎゅうひかりし がっこうきゅうししょく べいほんかいしゅうしゅうかい
 9月から旧光市の学校給食の米飯回数が週2.5回から
 3回に増えました。

給食のお米は、おもに市内の小周防地区で栽培されている「せ
 とのじ」というブランド米です。「せとのじ」はかめばかむほ
 ど甘みがでるおいしいお米です。よくかんでしっかり食べましょう。

- じばさんきゅうしゅうひ
地場産給食の日…9日(月)
 むぎはん こめ ひかりしん
 ・麦ご飯…米(光市産) ・味付け海苔…海苔(宇部市産)
 むぎはん こめ ひかりしん
 ・牛乳(県内産) ・みかん(県内産)
 むぎはん こめ ひかりしん
 ・炒り豆腐…豆腐(県内産大豆使用)、卵(光市産)、干しいたけ(県内産)
 むぎはん こめ ひかりしん
 ・はなっこりーとちくわのごま炒め…はなっこりー(県内産)