



平成21年 12月分 こんだて予定表

光市立光学校給食センター



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～

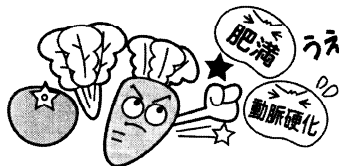
まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は『食育の日』です。
ひこう しょくせいかつ ふ かえ ひ
日頃の食生活を振り返る日にしましょう

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 kcal 小学校 中学校
		あか おもに体をつくるものになる	き おもにエネルギーの もとになる	みどり おもに体の調子を整える ものになる	しょう 調味料		
1 (火)	メンチカツ ほうれんそうのソテー ふゆやさい 冬野菜のスープ	ぶたにく ベーコン、わかめ	パン、あぶら、こもぎ パンこ、さとう はるさめ	たまねぎ ほうれんそう、コーン だいこん、はくさい、にんじん チンゲンサイ	しお、こしょう コンソメ しょうゆ、コンソメ しお、こしょう	きのこ たまご	609 778
2 (水)	ごはん こうや とうふ たまご 高野豆腐の卵とじ はくさい に 白菜の煮びたし さけふりかけ みかん	こうやとうふ、たまご とりこ あぶらあげ、さけ	こめ、むぎ、じゃがいも あぶら、さとう さとう	にんじん、たまねぎ さやいんげん はくさい、みかん	わふうだし、しょうゆ みりん、しお しょうゆ	かいそう にゅうせいひん	660 797
3 (木)	フランスパン さけ ころもや 鮭チーズ衣焼き ブロッコリーの塩ゆで かぶのクリーム煮	さけ、チーズ ベーコン	パン ぎゅうにゅう	ブロッコリー かぶ、たまねぎ、にんじん しめじ、グリーンピース	しお クリームシチュー こしょう	たまご 種実(ごま、アーモンドなど)	616 753
4 (金)	ごはん さばの照り焼き 三色炒め なま あ ひじきと生揚げの煮物	さば、しらすばし ぎゅうにく ひじき、なまあげ、ひらてん	こめ、むぎ、あぶら さとう、あぶら	ほうれんそう、にんじん、たくあん にんじん、たけのこ	しょうゆ、さけ わふうだし	まめせいひん くだもの	691 812
7 (月)	ごはん おでん つくね串 ミックスナッツ みかん	うすらたまご、ちくわ、こんぶ がんもどき、つくね(とり)にく	こめ、むぎ、さといも、さとう ピーナッツ、アーモンド カシューナッツ、ザラメ、パルプ	だいこん、にんじん、たまねぎ みかん	しょうゆ さけ、しお	にゅうせいひん ぎよかいりい	744 855
8 (火)	小パン 焼そば とりこ 鶏肉とナッツの炒め物 マーマレード	ぶたにく、いか とりこ	パン、やきそばめん あぶら カシューナッツ、あぶら マーマレード	キャベツ、たまねぎ、もやし にんじん にんじん、チンゲンサイ、しょうが	おこのみソース、こしょう ちゅうかスープ、ウスターソース しょうゆ オイスターソース	かいそう くだもの	657 836
9 (水)	ごはん カレーライス あらびきウインナー ゆで野菜 ドレッシング	ぎゅうにく ウインナー(ぶたにく)	たまねぎ、にんじん、グリーンピース りんご、にんじん、しょうが キャベツ、コーン ブロッコリー	たまねぎ、にんじん、グリーンピース りんご、にんじん、しょうが キャベツ、コーン ブロッコリー	カレーウ、ケチャップ ウスターソース、コンソメ	にゅうせいひん 種実(ごま、アーモンドなど)	672 824
10 (木)	コッペパン 地場産給食の日 はなっこりのクリームシチュー くるみソテー いちごジャム みかん	ぶたにく、ぎゅうにゅう フランクフルト(ぶたにく)	パン、じゃがいも、あぶら くるみ、あぶら、ジャム	たまねぎ、にんじん、はなっこり ほうれんそう、にんじん、コーン みかん	チキンスープ、こしょう クリームシチュー しお、こしょう	かいそう きのこ	659 870
11 (金)	ごはん ほっけの塩焼き 小松菜と豚肉の炒め物 けんちょう	ほっけ、ぶたにく とうふ(県産大豆)、あぶらあげ	こめ、むぎ、ごまあぶら さといも、あぶら、さとう	こまつな、たけのこ、にんじん ほししいたけ、しょうが だいこん、にんじん、ねぎ しょうが	さけ、しょうゆ しお、こしょう しょうゆ、さけ みりん、わふうだし	たまご くだもの	592 711
14 (月)	ごはん マーボー豆腐 ナムル フルーツ杏仁	とうふ あんにく	こめ、むぎ、みそ、でんぶ ごまあぶら ごまあぶら、さとう あんにくとうふ	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ ねぎ、しょうが、にんにく もやし、ほうれんそう、にんじん もも	しょうゆ、トウバンジャン ちゅうかスープ しょうゆ	たまご いも	652 786
15 (火)	コッペパン 鶏肉とさつまいものケチャップ煮 きのこのソテー りんごジャム	とりこ、だいず さけ、チーズ、たまご	パン、さつまいも、さとう カシューナッツ、あぶら ジャム	たまねぎ、にんじん グリーンピース キャベツ、しめじ、にんじん えのきたけ、にんにく	ケチャップ、しょうゆ コンソメ コンソメ、しお こしょう	ぎよかいりい 種実(ごま、アーモンドなど)	678 902
16 (水)	ごはん すきやき き ぼ だいこん いた 切り干し大根のごま炒め みかん	ぎゅうにく、やきとうふ ツナ	こめ、むぎ、さとう、あぶら ごま、さとう、あぶら	はくさい、たまねぎ、もやし にんじん、ねぎ ほうれんそう、きりぼしだいこん みかん	さけ しょうゆ、みりん	たまご きのこ	638 774
17 (木)	小キャロットパン 海のりソット 紅鮭チーズフライ りんご	ベーコン、いか、たこ、ツナ さけ、チーズ、たまご	パン、こめ あぶら こもぎ、パンこ、あぶら りんご	はくさい、たまねぎ、にんじん にんにく りんご	コンソメ、しお こしょう	いも まめせいひん	723 883
18 (金)	ごはん ぶりの照り焼き 煮豆 豚汁 味噌つけのり	ぶり、きんときまめ ぶたにく、とうふ(県産大豆) みそ、のり	こめ、むぎ さといも	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	だし(いり)こ	にゅうせいひん きのこ	632 758
21 (月)	カレー クリスマス献立 照り焼きチキン ブロッコリーの塩ゆで ピラフ やさい 野菜といんげん豆のスープ ケーキ(選択)	とりこ いんげんまめ、ベーコン	こめ ケーキ	にんじん、コーン、ブロッコリー かぶ、はくさい、にんじん セロリ、パセリ	コンソメ、しょうゆ しお、こしょう	いも ぎよかいりい	701 802
22 (火)	レーズンパン ほうれんそうオムレツ キャベツとしめじのソテー パンプキンシチュー	たまご とりこ、ぎゅうにく	パン、あぶら じゃがいも、あぶら	ほうれんそう、ほうれんそう、キャベツ にんじん、コーン、しめじ たまねぎ、かりまや、にんじん グリーンピース	コンソメ しお、こしょう クリームシチュー こしょう	かいそう 種実(ごま、アーモンドなど)	719 873
24 (木)	減わかめ 年越し献立 年越しうどん ごぼう天の煮付け ごはん キャベツのじゃこ炒め	えび、ぎゅうにく、かまぼこ わかめ、ひらてん ベーコン、しらすばし	こめ、むぎ、たん(県産小麦) こもぎこ、あぶら ごま、あぶら	はくさい、たまねぎ、にんじん ねぎ、ごぼう キャベツ、コーン、にんじん	だしこんぶ、けずりぶし しょうゆ、しお コンソメ、しお こしょう	にゅうせいひん たまご	631 759

やさしい そうじや 野菜はからだの掃除屋さん!!

ざいりょう つどう こんだて へんこう
材料の都合により、献立を変更することがあります。

- 1 やさい しぼう きゅうしゅう おさ
ひまん どうみやく ごうか ふせ
野菜は脂肪の吸収を抑え、
肥満や動脈硬化を防いでくれます。



- 2 やさい だいべん
べんぴ よぼう
野菜は大便のもとになり、
便秘を予防してくれます。



- 3 やさい びく
ふく
野菜に含まれるビタミン・
ミネラル類は、病気に対する
抵抗力を強めてくれます。



21日(月)はクリスマス献立です。
デザートは選択になっているので、
チョコケーキ・
いちごのショートケーキ・
ガトーショコラ(卵・乳不使用)の
3つの中から自分が選んでいる
ケーキを食べて下さいね。



ひかりしみんけんしょう
光市民憲章

こころとからだをきたえ 文化のかおる まちをつくりましょう