



平成22年

1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 いかつ ふ かま 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
		赤 おもに体をつくるものになる	黄 おもにエネルギーの ものになる	緑 おもに体の調子を整える ものになる	調味料		
8 (金)	むぎ ごはん しらたま煮 いた 白玉雑煮 炒めなます くろまめ つくだに 黒豆 いかなご佃煮	とりにく、かまぼこ くろまめ いかなご	こめ、むぎ、しらたまもち ごま さとう	はくさい、だいこん、こまつな にんじん、れんこん	だしこんぶ、けずりぶし しょうゆ、しお	にゅうせいひん たまご	634 772
12 (火)	こくとう 黒糖パン アンサンブルエッグ ふゆやさい に 冬野菜のクリーム煮 みかん	たまご、チーズ、ベーコン とりにく、いんげんまめ ぎゅうにゅう	くらざとう、パン じゃがいも かぶ、キャベツ、ブロッコリー チョコだいず	たまねぎ たまねぎ、にんじん、しめじ、みかん はくさい、たまねぎ、にんじん ねぎ、ほししいたけ、しょうが	クリームポタージュ しお、こしょう しょうゆ、ちゅうかスープ さけ コンソメ、しお、こしょう	ぎょかいりい かいそう	678 899
13 (水)	むぎ ごはん わかさぎのフリッター (※2コ※3コ) 豆腐の中華煮 チンゲンサイとナッツのソテー ひじきのり佃煮	わかさぎ とうふ、ぶたにく、いか チキンハム ひじきのり	こめ、むぎ あぶら、でんぶ、さとう アーモンド、あぶら	たまねぎ、にんじん、しめじ たまねぎ、チンゲンサイ、しめじ	しょうゆ、さけ コンソメ、しお、こしょう	たまご くだもの	674 842
14 (木)	こくとう コッペパン (香利り) チキンスティック ケチャップソース たまご もずく卵スープ フルーツヨーグルト	チキンスティック 豆腐、たまご、もずく、とりにく ヨーグルト	パン でんぶ	みかん、パインアップル、もも	ケチャップソース しょうゆ ちゅうかスープ、しお	ぎょかいりい 種実 (にま、アーモンドなど)	638 843
15 (金)	むぎ ごはん いわしの梅煮 肉じゃが はくさい に 白菜の煮びたし アーモンド	いわし ぎゅうにく あぶらあげ、しらすまし	こめ、むぎ じゃがいも アーモンド	うめ たまねぎ、にんじん、さやいんげん はくさい、にんじん	しょうゆ、さけ わふうだし しょうゆ、さけ、みりん	まめせいひん くだもの	695 867
18 (月)	むぎ ごはん カレーライス ツナソテー キウイフルーツ	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ツナ	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら あぶら	たまねぎ、にんじん グリーンピース たまねぎ、こまつな、にんじん ヤウイフルーツ	カレールー ケチャップ、ソース コンソメ、こしょう	たまご きのこ	700 858
19 (火)	こくとう アップルパン ポークビーンズ やさい ゆく野菜 トレッシング ミックスナッツ	だいにく、ぶたにく じゃがいも、さとう、あぶら ドレッシング、キューナグ アーモンド、ピーナッツ	パン じゃがいも、さとう、あぶら ドレッシング、キューナグ アーモンド、ピーナッツ	りんご、たまねぎ にんじん、グリーンピース ブロッコリー、キャベツ にんじん	ケチャップ、チキンスープ コンソメ、しお、こしょう	ぎょかいりい かいそう	706 919
20 (水)	むぎ ごはん おやこどんぶり 親子丼 やさい 野菜のごまピー炒め みかん	たまご、とりにく ちくわ ベーコン	こめ、むぎ さとう あぶら、ごま、ピーナッツ	たまねぎ、にんじん、ねぎ もやし、さやいんげん みかん	しょうゆ、みりん、さけ だしこんぶ、わふうだし しょうゆ、コンソメ しお、こしょう	にゅうせいひん いも	666 810
21 (木)	こくとう コッペパン (米粉入り) ポトフ アーモンドソテー りんご マーガリン	ぶたにく ウインナー (とりにく) ツナ	パン (県産小麦・米) じゃがいも アーモンド、あぶら マーガリン	たまねぎ、かぶ、キャベツ にんじん チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん りんご	チキンスープ コンソメ、しお、こしょう コンソメ、こしょう	まめせいひん きのこ	701 930
22 (金)	むぎ ごはん ほっけのみりん焼き コーンのソテー もちじる おじゃが餅汁	ほっけ ウインナー (とりにく) ちくわ、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ あぶら おじゃかもち	コーン、キャベツ、さやいんげん しお、こしょう	しお、こしょう	たまご くだもの	625 763
25 (月)	むぎ ごはん じばさんきょうしゅく ひ 地場産給食の日 さばの塩焼 高菜の煮びたし きりぼしだいこん にももの じゃがいもと切干大根の煮物	さば ちくわ、あぶらあげ とりにく、ひらてん	こめ、むぎ さとう じゃがいも、さとう、あぶら さやいんげん	はくさい、たかな きりぼしだいこん、にんじん さやいんげん	しょうゆ、みりん、さけ しょうゆ、みりん、さけ わふうだし	にゅうせいひん 種実 (にま、アーモンドなど)	643 771
26 (火)	まる 丸パン (米粉入り) (よこわり) ヒレカツ トンカツソース キャベツのソテー たま かき卵スープ チーズデザート	ぶたにく たまご、わかめ	パン (県産小麦・米) こむぎ、パン、あぶら チーズデザート	キャベツ たまねぎ、かぶ にんじん、えのきたけ	トンカツソース コンソメ、しお、こしょう コンソメ、しょうゆ しお、こしょう	ぎょかいりい くだもの	655 850
27 (水)	むぎ ごはん ふぐのみそ汁 あぶらあげ、わかめ、みそ ひじきの炒め煮 種実 ぼんかん	しろさばふぐ、とうふ (県産大豆) あぶらあげ、わかめ、みそ ひらてん、ひじき	こめ、むぎ ごま、あぶら、さとう しゅじつ	はくさい、にんじん、ねぎ にんじん、さやいんげん ぼんかん	だしじり、こさけ しょうゆ、さけ	にく やさい	642 759
28 (木)	こめこい 小パン (米粉入り) 肉うどん たまご ほうれんそうの卵とじ みかん イチゴジャム	ぎゅうにく、かまぼこ たまご、チキンハム	パン (県産小麦・米) うどん (県産小麦) あぶら ジャム	たまねぎ、にんじん、ねぎ ほうれんそう、たまねぎ みかん	だしこんぶ、けずりぶし しょうゆ、さけ、しお しょうゆ、スープストック こしょう	まめせいひん かいそう	625 783
29 (金)	むぎ ごはん 郷土料理 鯨のごま煮 けんちょう れんこんのきんぴら わかめふりかけ	くじら、とうふ (県産大豆) とりにく、あぶらあげ ちくわ わかめ	こめ、むぎ、ごま、さとう さといも、あぶら ごま、さとう、あぶら	だいこん、にんじん、ねぎ れんこん、にんじん	しょうゆ、みりん、さけ わふうだし しょうゆ、わふうだし さけ、いちみつ、うからし	たまご くだもの	687 844

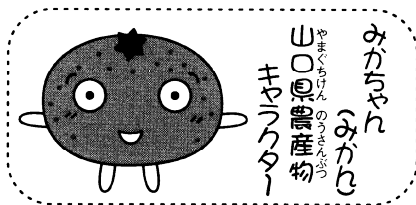
ほっかいどう
北海道

がっ くにち くにち ー がっこう きゅうしゅく しゅうはん
1月24日～30日は学校給食週間です。

せんご えいようしつちよう こ せかい くにくに おく
戦後、栄養失調の子どもたちにと、世界の国々から送
られてきた食べ物を使って、昭和21年12月24日に学校
給食が再開されました。これを記念して1月24日から
の1週間が学校給食週間となりました。

がっこう きゅうしゅく けんちよう よ しゅうはん み
学校給食は「健康ですぐすために、良い食習慣を身に
つける」、「みんなで楽しく給食を食べる」、「食べ物や、
食べ物を作ってくれる人への感謝の気持ちを養う」など
を目的に教育のひとつとして行われています。

きゅうしゅくしゅうかんちゅう やまぐちけん ひかりし じばさんぶつ むかし
給食週間中は山口県や光市でとれた地場産物や、昔
から伝わる郷土料理などが出来ます。



ひかりし めんけんしゅう
光市民憲章

あたたく互いに助け合い 笑顔のあふれる まちをつくりましょう

ざいりよう つさう 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。

- 25日 光市でとれた高菜を煮びたしにする予定です。
- 26、28日 やまぐちけん こめ つく こめこい やまぐちけんさん こむぎこ
山口県でとれた米で作った米粉と山口県産の小麦粉
(ニシノカオリ)を混ぜて作った米粉入りパンです。
しっとり、もちもちしています。
- 27日 やまぐちけん しろさば ふぐ つか しる
山口県でとれたしろさばふぐを使ったみそ汁です。
- 28日 ひかりし むろつみ ちく ー あじ た
光市の室積地区でとれたみかんです。味わって食べ
てください。
- 29日 やまぐちけん むかし くら た
山口県では昔から鯨が食べられていました。
この日は、鯨をごま煮にしました。

けんちょうは、山口県の郷土料理で、大根や里芋
などといっしょにくずした豆腐を炒めて、しょうゆ味
で煮込んだ料理です。