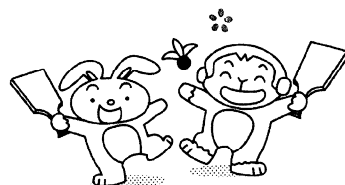


1 月 分 学 校 給 食 献 立 表



平成22年

光市立大和学校給食センター

日・曜	献立名		材 料 名			栄 養 価		家庭で とってほ しい食品
			赤(からだをつくるもの)	緑(からだのちょうしをととのえるもの)	黄(ねつやちからのもとになるもの)	エネルギー	蛋白質	
8 金	なめし	牛乳	牛乳	ひろしまな	こめ・むぎ・きょうかまい	588	21.0	さかな 乳製品
	ちからうどん		とりにく・かまぼこ	たまねぎ・(にんじん)・もやし・(ねぎ)	もちっこいなり・さとう	768	25.9	
	ほうれんそうのソテー みかん		ベーコン	ほうれんそう・(キャベツ) (みかん)				
12 火	むぎごはん ミルメーク(ココア)	牛乳	牛乳		こめ・きょうかまい ミルメーク	682	30.0	たまご やさしい
	いわしのうめに くらめめ		いわしのうめに くらめめ					
	うまに		とりにく・なまあげ・ちくわ	たまねぎ・(にんじん)・いんげん	(じゃがいも)・こんにゃく・さとう	824	34.2	
13 水	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	688	32.5	いも類 きのこ
	ぶりのてりやき はくさいのおかかあえ		ぶり かつおぶし	(はくさい)・もやし	ピーナッツ・さとう	850	38.3	
	たまごそうに		たまご・とりにく・かまぼこ	(かぶ)・(にんじん)・(はくさい)・ほうれんそう	しらたまもち			
14 木	アップルパン	牛乳	牛乳		パン・ドライアップル	673	24.3	豆製品 緑黄野菜
	まいたけのクリームに		とりにく・だっしふんにゅう・なまクリーム	たまねぎ・(にんじん)・まいたけ・(パセリ)	(じゃがいも)・マーガリン	899	32.1	
	こうそういりウインナー りんご		ウインナー	りんご				
15 金	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	672	33.0	こざかな くだもの
	ビビンバ さわらのこくとうやき		ぎゅうにく・きんしたまご さわら	(ほうれんそう)・(にんじん)	さとう・ごまあぶら	836	39.6	
	はくさいスープ		とうふ・ベーコン	(にんじん)・(はくさい)・(ねぎ)・ほししいたけ				
18 月	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	674	25.8	さかな くだもの
	あつやきたまご ひじきのいために		あつやきたまご ひじき・まぐろみず	いんげん	さとう・あぶら	816	29.5	
	ぶたじる		ぶたにく・とうふ・みそ	(にんじん)・(はくさい)・(ごぼう)・(ねぎ)	(さつまいも)・こんにゃく			
19 火	チョコチップパン	牛乳	牛乳		パン・チョコチップ	721	27.5	かいそう 種実類
	こまつなとコーンのソテー			こまつな・コーン	バター	872	32.5	
	ビーフシチュー いちご		ぎゅうにく・だいず・だっしふんにゅう	たまねぎ・(にんじん)・(パセリ) いちご	(じゃがいも)			
20 水	むぎごはん ミルメーク(ばなな)	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい ミルメーク	698	27.8	乳製品 小魚
	さばのみそに いそかあえ		さば のり	(ほうれんそう)	さとう	878	31.6	
	さといものにも		ぶたにく	(にんじん)・たまねぎ・いんげん	(さといも)・こんにゃく・さとう			
21 木	パインパン	牛乳	牛乳		パン・ドライパイン	696	25.3	豆製品 きのこ
	べにさけチーズフライ やさいソテー		べにさけチーズフライ ベーコン	(キャベツ)・ベーコン		893	30.3	
	コーンスープ みかん		ベーコン	たまねぎ・(にんじん)・ほうれんそう (みかん)	(じゃがいも)			
22 金	カレーライス	牛乳	ぎゅうにく・だいず	牛乳	たまねぎ・(にんじん)・グリーンピース	712	22.0	たまご やさしい
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん(缶)・パイン(缶)・もも(缶)	こめ・むぎ・きょうかまい・(じゃがいも)	860	25.4	
25 月	たこめし	牛乳	たこ	牛乳	(にんじん)・みつば	583	35.3	乳製品 きのこ
	とりのてりやき ほうれんそうのおひたし		とりにく かつおぶし	(ほうれんそう)・もやし	さとう・ごま	716	40.0	
	ふぐのみそしる みかん		ふぐ・とうふ・みそ	(にんじん)・(はくさい)・(だいこん)・(ねぎ) (みかん)				
26 火	バターパン	牛乳	牛乳		パン	709	29.4	いも類 種実類
	ハンバーグ キャベツのソテー		ハンバーグ ベーコン	(キャベツ)・もやし		847	33.8	
	はくさいのクリームに		とりにく・ぎゅうにゅう	(はくさい)・たまねぎ・(にんじん)				
27 水	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	670	28.7	豆製品 緑黄野菜
	おやこどんぶり		たまご・とりにく・ひらてん	たまねぎ・(にんじん)・(ねぎ)		810	32.9	
	さよりのフライ こうはくなます		さよりフライ	(だいこん)・(にんじん)	あぶら ごま・さとう			
28 木	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	668	32.0	海藻 くだもの
	さばのしおやき ハナッコーリーのごまあえ		さば かつおぶし	はなっこりー・(はくさい)	さとう・ごま	827	37.8	
	おおひら		とりにく・こおろどうふ・なまあげ	(にんじん)・(ごぼう)・れんこん・ほししいたけ	(さといも)・こんにゃく・さとう・あぶら			
29 金	わかめごはん	牛乳	わかめ	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	682	32.6	たまご 乳製品
	くじらのたつたあげ はすのさんばい		くじらのたつたあげ しらすばし	れんこん (にんじん)	あぶら ごま・さとう	859	39.7	
	けんちょう いちご		とりにく・とうふ	(だいこん)・(にんじん)・ほししいたけ いちご	こんにゃく・さとう			

学校給食週間 1/25(月)～1/29(金)

学校給食週間は学校給食の歴史をふり取り、給食に携わる人達の苦労や努力を知り、感謝の気持ちを持って給食をいただく、学校給食の意義や役割について理解と関心を深める週間です。

現在の学校給食は…

郷土料理や地場産物を多く使った栄養

バランスのよい内容になっています。

給食は生きた教材として子どもたちの

あらゆる学びに役立つ「食育」の中心

になっているのです。

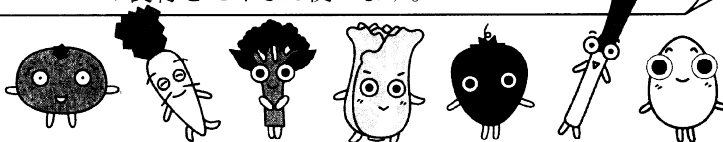


「健康増進」と「食育の推進」

● 地産・地消 〇 は市内産の食材です。

学校給食週間中の献立 (地場産給食週間とします。)

- 25日「たこめし」瀬戸内海でとれたたこをつかいます。
「ふぐのみそ汁」瀬戸内海でとれたふぐを使います。
26日「ハンバーグ」県産の豚肉と鶏肉で作っています。
27日「さよりのフライ」瀬戸内海のさよりを使います。
28日「おおひら」山口県の郷土料理です。
29日「くじらの竜田揚げ」「はすの三杯」「けんちょう」山口県の郷土料理です。他にも地場産(市内産・県産)の食材をたくさん使います。



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～

光市民憲章

楽しく働き

ものを大切に

活力のある

まちをつくりましょう