

平成22年 2月分 こんだて予定表

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

日・曜	献立	赤	黄	緑	調味料	家庭で とりたい食品	エネルギー kcal 小学校 kcal 中学校
1 (月)	むぎ ごはん さばのごま衣焼き おでん風煮 みかん	さば、みそ がんもどき、うずらたまご ちくわ、こんぶ	こめ、むぎ、ごま さといも、さとう	だいこん、にんじん、みかん しょうゆ、さけ、わふうだし		やさしい にゅうせいひん	774 943
2 (火)	しょうく 食パン チキン照り焼きパティ ゆでキャベツ はくさい たまご 白菜とうす卵のクリーム煮 ミルメーク	とりにく ベーコン、うずらたまご ぎゅうにゅう	パン あぶら、ミルメーク	キャベツ はくさい、めい、たまご、にんじん、ブロッコリー	クリームシチュー、こしょう	いも かいそう	717 908
3 (水)	ひじき ごはん 節分献立 いわし磯香フライ 大豆のりんかけ せつぶんこんだて いそか だいず のっぺい汁	ひじき、とりにく、あぶらあげ いわし、あおのり、だいず、きなこと とりにく、あぶらあげ	こめ、あぶら、パン、さとう さといも、でんぶ	にんじん だいこん、にんじん、ねぎ	シナモン、しお だこんぶ、けし、しょうゆ	やさしい くだもの	668 783
4 (木)	チーズパン 野菜の卵とじ きのこ野菜のソテー ココアパバロア	チーズ、たまご、とりにく ベーコン あぶら ココアパバロア	パン、じゃがいも、さとう マーガリン 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	にんじん、たまねぎ、グリーンピース しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	かいそう まめせいひん		746 910
5 (金)	むぎ ごはん マーボ豆腐 ビーフンソテー チーズフィッシュ	とうふ、ぶたにく、みそ チキンハム チーズフィッシュ	こめ、むぎ、ごまあぶら でんぶ ビーフン、ごま、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが しょうゆ、しお、こしょう	くだもの いも		711 866
8 (月)	むぎ ごはん さけ、しおや 鮭の塩焼き 煮びたし ぶたじる 豚汁	さけ、あぶらあげ ぶたにく、とうふ(県産大豆) みそ	こめ、むぎ、さとう さといも	こまつな、はくさい、 にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、わふうだし、みりん だしじりこ	種実 かいそう	614 748
9 (火)	カレーうどん ツナマヨオムレツ りんご	ぶたにく、かまぼこ ツチ、たまご	パン、うどん、あぶら マヨネーズ	はし、ぶた、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ りんご	カレー、しょうゆ、コンソメ、しお	ぎょかいりい いも	643 811
10 (水)	むぎ ごはん えびのチリソースがらめ だいず 豆腐スープ いよかん	えび、だいず ぶたにく、とうふ、わかめ	こめ、むぎ、でんぶ、あぶら さとう ごま	たまねぎ、グリーンピース、しめじ、にんじん しょうが たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、いよかん	ケチャップ、チリソース、しょうゆ、こしょう しょうゆ、しょうが、しょうゆ、しお、こしょう	かいそう きのこ	614 743
12 (金)	むぎ ごはん さわらの照り焼き 糸昆布の煮物 あすかじる 飛鳥汁	さわら、いとこんぶ あぶらあげ、ひらてん とりにく、とうふ(県産大豆) ぎゅうにゅう、みそ	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら ごま	にんじん、さやいんげん にんじん、はくさい、ごぼう、こまつな	しょうゆ、わふうだし、さけ だしじりこ、さけ、しょうゆ	くだもの いも	646 777
15 (月)	むぎ ごはん さんまの梅煮 肉じゃが さんしょういた 三色炒め	うめに にく さんしょういた さんしょういた	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう あぶら あぶら	うめ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん ほうれんそう、にんじん、たくあん	わふうだし、しょうゆ、さけ	種実 まめせいひん	724 855
16 (火)	しょうく 黒糖パン ようふうい どうふ 洋風炒り豆腐 やさい 野菜とアーモンドのソテー ぼんかん	とうふ、ぶたにく、たまご ふようはい、やさい、みそ なまあげ、いか、みそ	パン、くろざとう、あぶら アーモンド、あぶら	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、とろろ、にんじん、ぼんかん	コンソメ、しょうゆ、しお、カレー コンソメ、しお、こしょう	ぎょかいりい きのこ	681 901
17 (水)	むぎ ごはん ふようはい、やさい、みそ 芙蓉蟹 野菜の味噌煮 くら 黒ごまプリン	ふようはい、ぶたにく なまあげ、いか、みそ	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう くらごまプリン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、しょうが さやいんげん、ほししいたけ	さけ、しょうゆ、ちゅうかスープ トウバンジャン	かいそう いも	698 819
18 (木)	まる 丸パン(米粉入り) フィッシュバーガー(セルフ) ゆでキャベツ ケチャップソース やさい 野菜スープ スライスチーズ	たら ベーコン スライスチーズ	パン(県産小麦米)、あぶら パンこ じゃがいも	キャベツ たまねぎ、にんじん、もやし、セロリ、パセリ とうもろこし	ケチャップソース ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	こぎかな くだもの	714 890
19 (金)	むぎ ごはん ひじきと生揚げの煮物 こまつな 小松菜のソテー いよかん	ひじき、なまあげ、ひらてん とりにく ベーコン	こめ、むぎ、あぶら、さとう あぶら	にんじん、さやいんげん こまつな、にんじん、とろろ、いよかん	しょうゆ、さけ、わふうだし コンソメ、しお、こしょう	こぎかな 種実	612 744
22 (月)	むぎ ごはん ハヤシライス ウィンナー ゆで野菜 ごまドレッシング	ぎゅうにく、ぎゅうにゅう ウィンナー(とりにく)	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら ごまドレッシング	にんじん、たまねぎ、グリーンピース キャベツ、ブロッコリー、にんじん	ハヤシ、ケチャップ、おろか、コンソメ、しお、こしょう	かいそう まめせいひん	714 878
23 (火)	はつほうさい 八宝菜 あ 揚げごようざ(2コ) 杏仁フルーツ	ぶたにく、いか、えび うずらたまご ぎゅうにく、ぶたにく	パン(県産小麦米)、ごま、さとう マヨネーズ、ごま、ごまあぶら あぶら	たまねぎ、にんじん、しょうが、もやし ほししいたけ キャベツ、たまねぎ、たら、みかん、パイン、アールスメロ	しょうゆ、ちゅうかスープ、しお こしょう、さけ	こぎかな いも	740 967
24 (水)	むぎ ごはん 地場産給食の日 すきやき 梅干し いよかん	たまご(県産) ぎゅうにく やきとうふ(県産大豆)	こめ、むぎ おわら、さとう、あぶら	にんじん、たまねぎ、はくさい(県産)、もやし、しめじ うめざけ(光市産) いよかん(県産)	しょうゆ、さけ	ぎょかいりい 種実	670 790
25 (木)	しょうく コッパンパン(米粉入り) 鮭のマヨネーズ焼き ほうれんそうのソテー かぼちゃのポタージュ いちごジャム	さけ ベーコン、ぎゅうにゅう	パン(県産小麦米)、マヨネーズ いちごジャム	ほうれんそう、にんじん、とろろ、こし たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ	コンソメ、しお、こしょう ポタージュ、おろか、キャベツ、こしょう	まめせいひん くだもの	688 919
26 (金)	むぎ ごはん いわしのみぞれ煮 高野豆腐の卵とじ やさい 野菜とちくわのごま炒め	いわし、こやどうふ、とりにく かまぼこ、たまご ちくわ	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう あぶら ごま、ごまあぶら、さとう	だいこん、にんじん、たまねぎ、グリーンピース ほししいたけ キャベツ、チンゲンサイ、はなごりー	しょうゆ、さけ、わふうだし しょうゆ	かいそう にゅうせいひん	743 914

ふる あにち けん こう まも しよくひん まめ
古くて新しい健康を守る食品「豆」



日本人が昔から食べてきた豆は、たんぱく質を豊富に含み、米を主食に、魚や野菜、豆などで作ったおかずを組み合わせる日本型食生活の中で特に重要な役割を果たしてきました。

現代の日本人の食事は欧米化し、肥満・高脂血症や糖尿病・動脈硬化などの生活習慣病の原因につながっています。その予防に役立つのも豆類です。

給食でも豆をたくさんとってほしいことから、豆をいろいろな料理に入れています。

好き嫌いせずしっかり食べるようにしましょう。

りんかけ(輪掛け)とは、
「材料の上に、あめやクズなどを薄くかぶせたもの」という意味です。給食では炒り大豆に、砂糖と水で作ったシロップときな粉、シナモンをまぶしたりんかけです。

材料の都合により、献立を変更することがあります。

材料の都合により、献立を変更することがあります。

せつぶん こんだて
節分の献立(3日)

ひじきごはん
いわし磯香フライ
大豆のりんかけ
のっぺい汁
牛乳

節分には、いわしの頭を
ひいらぎの小枝にさし、
戸口につるす風習が
あります。これは、鬼の嫌いな
ひいらぎのトゲといわ
しの臭いで、鬼を追い払
おうとしたもので、魔よけ
の意味を持っています。

じ ば さんきゅうしよく ひ ume ぼ かんむりばいん かんむりばいん かんむりばいん かんむりばいん かんむりばいん かんむりばいん
地場産給食の日 梅干しは冠梅園(冠山総合公園梅の里)でとれたもので、光市生活改善実行グループ連絡協議会のみなさんが作ってくださった
(24日) ものです。光市でできた梅干しを味わっていただきます。