

平成22年 3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。
ひころ 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	赤	黄	緑	調味料	家庭で とりたい食品	エネルギー kcal 小学校 中学校
1 (月)	むぎ ごはん	おでん つくね ごきかな 小魚アーモンド	うずらたまご、ちくわ、こんぶ がんもどき、つくね(とり)こ いりこ	こめ、むぎ、さとう アーモンド	だいこん、にんじん、れんこん ごぼう	しょうゆ さけ、しお	きのこ やさしい	650 761
2 (火)	小ミルクパン	きのこベーコンのリゾット くるみソテー いよかん	かとうれんにゅう ベーコン、ツナ、チーズ くるみ、あぶら	パン、こめ あぶら くるみ、あぶら	はくさい、たまねぎ、にんじん しめじ、エリンギ、にんにく ほうれんそう、にんじん とうもろこし、いよかん	わふうだし、しょうゆ みりん、しお コンソメ、しお、ごしょう	かいそう ぎよかいりい	619 792
3 (水)	ちらし ずし	ひなまつり 地場産給食の日 さわらの照り焼き な はな たまご だんご じる 菜の花の卵とじ はも団子のすまし汁 ひなあられ	さわら たまご はも、とうふ(県産大豆)	こめ ひなあられ マーガリン	にんじん、だけのこ、れんこん ほししいたけ にんじん、えのきたけ、ねぎ なのはな、はくさい		やさしい 種実(こま、アーモンドなど)	695 803
4 (木)	レーズンパン	卒業お祝い献立 えびフライ(2コ) しお ブロッコリーの塩ゆで コ ンシチュ タルト(選択)	えび ベーコン、きゅうにゅう	パン、こむぎ パンこ、あぶら じゃが芋も、あぶら	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん しめじ、とうもろこし、グリーンピース	クリームポタージュ しお、ごしょう	かいそう くだもの	767 921
5 (金)	むぎ ごはん	おやこどんぶり にまめ 親子丼 煮豆 しらたきとキャベツの炒め物	たまご、とりこ、ちくわ きんとときまめ しらすまし	こめ、むぎ さとう あぶら	たまねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、にんじん	しょうゆ、さけ、みりん しお、わふうだし しょうゆ、さけ みりん	いも きのこ	672 828
8 (月)	むぎ ごはん	ひじきと生揚げの煮物 さけの塩焼き 小松菜のソテー	きゅうに、なまあげ、だいず ひらでん、ひじき、こま さけ、ベーコン	こめ、むぎ さとう、あぶら あぶら	にんじん、さやいんげん ごまつな、にんじん とうもろこし	しょうゆ、さけ、みりん わふうだし コンソメ、しょうゆ しお、ごしょう	にゅうせいひん たまご	685 815
9 (火)	小パン(米粉入り)	焼きそば チーズ とりにく いた もの 鶏肉とナッツの炒め物	ぶたにく、いか、チーズ とりにく	パン(県産小麦、米) やきそばめん、あぶら カシューナッツ、あぶら	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、ごしょう ウスターソース、ちゅうかスープ しょうゆ オイスターソース	かいそう くだもの	666 838
10 (水)	むぎ ごはん	ちくせんに あつやきたまご 筑前煮 厚焼卵 き ぼ たいにん いた 切り干し大根のごま炒め	とりにく、ちくわ、たまご ツチ	こめ、むぎ、さとう あぶら ごま、さとう、あぶら	ごぼう、にんじん、れんこん さやいんげん、ほししいたけ ほうれんそう、きりぼしだいこん	しょうゆ、さけ わふうだし しょうゆ、みりん	にゅうせいひん ごきかな	708 847
11 (木)	まる 丸パン(よこわり)	て や 照り焼きチキンバーガー キャベツともやしのソテー やさしい に 野菜のスープ煮	とりにく ベーコン	パン、あぶら じゃが芋も、あぶら	キャベツ、もやし たまねぎ、にんじん、しめじ グリーンピース	コンソメ、しお ごしょう チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、ごしょう	かいそう 種実(こま、アーモンドなど)	629 827
12 (金)	わかめむぎ ごはん	くじら たつた 鯨の竜田揚げ れんこんのきんぴら たいこん した 大根のみそ汁	わかめ、くじら、ちくわ とうふ、あぶらあげ みそ、わかめ	こめ、むぎ、さとう ごまあぶら、ごま	れんこん、にんじん だいこん、にんじん、ねぎ	しょうゆ、さけ わふうだし、とうからし いりこ	たまご くだもの	648 772
15 (月)	むぎ ごはん	ポークカレー チーズオムレツ やさしい ポイル野菜 ごまドレッシング	ぶたにく、きゅうにゅう たまご、チーズ	こめ、むぎ、じゃが芋も あぶら ごまドレッシング	たまねぎ、にんじん グリーンピース キャベツ、とうもろこし ブロッコリー	カレーウ スープストック	ぎよかいりい まめせいひん	694 824
16 (火)	小パン(米粉入り)	きつねうどん ブルーベリージャム ししゃもフリッター(※2本※3本) チンゲンサイのソテー	かまぼこ、あぶらあげ ししゃも、ベーコン	パン(県産小麦、米)、どん ごう、ブルーベリージャム あぶら	たまねぎ、にんじん ねぎ チンゲンサイ、しめじ とうもろこし	しょうゆ、さけ こんぶ、けずりおし コンソメ、しお ごしょう	いも 種実(こま、アーモンドなど)	669 878
17 (水)	むぎ ごはん	いわしの梅煮 ごもく 五目きんぴら いよかん	いわし きゅうに、く、ひらでん	こめ、むぎ ごまあぶら、さとう、ごま	ごぼう、にんじん さやいんげん、いよかん	しょうゆ、みりん、さけ わふうだし、とうからし	たまご やさしい	613 749
18 (木)	バターパン	ぶたにく いた 豚肉のケチャップ炒め こ 粉ふきも たつぷり野菜スープ	ぶたにく ベーコン、いんげんまめ あおのり	パン、マーガリン あぶら じゃが芋も	たまねぎ キャベツ、たまねぎ、にんじん セロリ、パセリ	ケチャップ ウスターソース コンソメ、しょうゆ しお、ごしょう	かいそう ごきかな	615 825
19 (金)	むぎ ごはん	さばの塩焼き 肉じゃが キャベツのじゃご炒め	さば、きゅうに しらすまし	こめ、むぎ、じゃが芋も あぶら、さとう ごま、あぶら	たまねぎ、にんじん さやいんげん キャベツ、とうもろこし にんじん	しょうゆ、さけ わふうだし コンソメ しお、ごしょう	にゅうせいひん きのこ	746 905
23 (火)	フランスパン	さわらのハーブ衣焼き ブロッコリーの塩ゆで はるやさい しろ まめ 春野菜と白いんげん豆のクリーム煮	さわら いんげんまめ、ベーコン きゅうにゅう	パン、あぶら、パンこ でんぶ じゃが芋も	ブロッコリー、パセリ、パプリカ たまねぎ、キャベツ、にんじん しめじ、きぬさや	しお クリームシチュー チキンスープ、ごしょう	くだもの ぎよかいりい	637 809
24 (水)	むぎ ごはん	いわしの天ぷら わかめふりかけ ぶたじる きよみ 豚オ 清見オレンジ	いわし、たまご、わかめ ぶたにく、とうふ(県産大豆) みそ	こめ、むぎ、こむぎ さとう	だいこん、にんじん、ごぼう ねぎ、きよみオレンジ	いりこ	やさしい 種実(こま、アーモンドなど)	652 760
25 (木)	小パン(米粉入り)	スパゲッティミートソース チョコ大豆 ほうれんそうとコーンのソテー	きゅうに、ぶたにく チーズ チキンハム	パン(県産小麦、米)、あぶら スパゲッティ(チコ)、あぶら	たまねぎ、にんじん グリーンピース ほうれんそう とうもろこし	コンソメ、しお ごしょう コンソメ しお、ごしょう	いも まめせいひん	650 852
26 (金)	むぎ ごはん	マーボー豆腐 あまずにくたんご 甘酢肉団子(2コ) 野菜いため	とうふ、ぶたにく、みそ とりにく、ぶたにく、ベーコン	こめ、むぎ、みそ、でんぶ ごまあぶら あぶら、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ ねぎ、しょうが、にんにく ごまつな、もやし にんじん	しょうゆ、トウバンジャン ちゅうかスープ しょうゆ	にゅうせいひん たまご	706 841

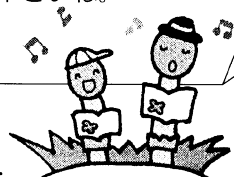
この一年間の食生活を振り返ってみましょう

- ☐ 1 朝ごはんは毎日食べていますか？
- ☐ 2 食事は、三食決まった時間に食べていますか？
- ☐ 3 よくかんで食べていますか？
- ☐ 4 好き嫌いをなく食べていますか？
- ☐ 5 野菜、特に色の濃い野菜(緑黄色野菜)を毎日食べていますか？
- ☐ 6 海そう類、きのこ類(食物繊維を多く含む食品)を食べていますか？
- ☐ 7 乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズ)を毎日食べていますか？

- ☐ 8 主食(ご飯・パン・めん類)をしっかり食べていますか？
- ☐ 9 1日の最後の食事は、ねる2時間以上前にすませていますか？
- ☐ 10 自分の体重を(適正体重も)知って、適量食べていますか？
- ☐ 11 家族そろって楽しく食事をしていますか？

材料の都合により、献立を変更することがあります。

4日(木)は卒業お祝い献立です。デザートは選択になっているので、ストロベリーカスタードタルトかりんごのタルト(卵・乳不要)のどれか、自分で選んだタルトを食べて下さいね。



※チェックのないところが改善点です。ふだん、どんな食生活をしているか知ることが、食生活改善の第一歩です。

ひかりし みる けんしやう
光市民憲章

ふるさとの自然を愛し 花と緑の豊かな まちをつくりましょう