

平成22年 4月分 こんだて予定表

光市立光学校給食センター

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～

毎月19日は「食育の日」です
食生活について考える日にしましょう

日・曜		こん 献	だて 立	材 料 名				家 庭 で とりたいた食品	エネルギー
				赤 おもに体をつくるものになる食品	緑 おもに体の調子を整えるものになる食品	黄 おもにエネルギーの ものになる食品	調味料		小学校 kcal
8 (木)		イタリアンスパゲッティ	オムレツ ゆで野菜 フレンチドレッシング	チーズ ぶたにく、ベーコン たまご	たまねぎ、にんじん、しめじ パセリ キャベツ、ブロッコリー にんじん	パン、スパゲッティ あぶら ドレッシング	ケチャップ、ウスターソース コンソメ、しお、こしょう	ぎよかいるい くだもの	665 827
9 (金)		ししゃもフライ(※1コ、※2コ) 五目きんぴら	清見オレンジ 種実	ししゃも きゅうにく、ひらてん	ごぼう、れんこん、にんじん さやいんげん きよみオレンジ	こめ、むぎ、こむぎこ パン、あぶら、ごま、さとう しゅじつ	しょうゆ、みりん、さけ わふうだしのもと	まめせいひん いも	697 882
12 (月)		豆腐の中華煮 ひじきのり佃煮	チンゲンサイとナッツのソテー	とうふ、ぶたにく、いか ひじき、のり チキンハム	キャベツ、たまねぎ、にんじん ねぎ、ほししいたけ、しょうが チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ	こめ、むぎ ごま、ごま油、ごま油 カシューナッツ、あぶら	しょうゆ、さけ ちゅうかスープ コンソメ、しお、こしょう	たまご くだもの	610 744
13 (火)		味付け肉団子(2コ) 野菜のカレーソテー	コーンチャウダー いちごジャム	とり、ぶたにく ベーコン ぶたにく、きゅうにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん たまねぎ、コーン、にんじん グリーンピース	パン、あぶら コンソメ、しお、カレーこ ポタージュのもと しお、こしょう	ぎよかいるい かいそう	702 881	
14 (水)		さわらの竜田揚げ キャベツの煮びたし	肉じゃが	さわら あぶらあげ、しらすがし きゅうにく	キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、さやいんげん	こめ、むぎ でんぶ、あぶら じゃがいも、あぶら さとう	しょうゆ、みりん、さけ わふうだしのもと しょうゆ、さけ わふうだしのもと	にゅうせいひん くだもの	684 838
15 (木)		かやくうどん	ほうれんそうの卵とじ 清見オレンジ	とり、かまぼこ あぶらあげ たまご、チキンハム	たまねぎ、にんじん、ねぎ ほうれんそう、たまねぎ きよみオレンジ	パン、ごま、マーガリン さとう、ごま油、ごま油 あぶら	だしこんぶ、けずりふし しょうゆ、しお しょうゆ スープストック、しお	まめせいひん いも	646 831
16 (金)		カレーライス	ウインナー ゆで野菜 青じそドレッシング	きゅうにく きゅうにく ウインナー(とり、にく)	たまねぎ、にんじん、グリーンピース にんにく キャベツ、アスパラガス、にんじん	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら ドレッシング	カレー、ウスターソース、カレーこ コンソメ、しお、こしょう	ぎよかいるい 種実(ごま、ア、モロヘニ)	678 846
19 (月)		地産産給食の日	さばの照り焼き チンゲンサイのソテー	さば ベーコン なまあげ、きゅうにく ひじき、ひらてん	チンゲンサイ、キャベツ にんじん、さやいんげん	こめ、むぎ あぶら あぶら、さとう、ごま ゼリー	コンソメ、しお、こしょう しょうゆ、みりん、さけ わふうだしのもと	にゅうせいひん きのこ	688 811
20 (火)		キャベツのクリーム煮	フルーツミックス 小魚アーモンド りんごジャム	とり、く、しほいんげん、まめ きゅうにく いりこ	キャベツ、たまねぎ、にんじん しめじ、グリーンピース あまなつみかん、みかん、もも パインアップル	パン じゃがいも、あぶら アーモンド ジャム	しょうゆ、みりん、さけ わふうだしのもと しお、こしょう	たまご かいそう	666 877
21 (水)		入学・進級お祝い献立	紅鯉チヌフライ ブロッコリーの塩ゆで	あずき さけ、チーズ たまご、とり、く、わかめ	キャベツ たまねぎ、にんじん、えのきたけ ねぎ	こめ こむぎこ、パン、あぶら クレープ	しお けずりふし、こんぶ しょうゆ、しお	いも くだもの	719 823
22 (木)		チキンスティック キャベツのソテー ケチャップソース	野菜のスープ煮 ミックスナッツ	チキンスティック ベーコン	キャベツ たまねぎ、キャベツ、にんじん しめじ	パン あぶら じゃがいも、さとう、ごま カシューナッツ、ごま油	コンソメ、しお、こしょう チキンスープ、コンソメ こしょう	たまご かいそう	670 858
23 (金)		マーボー豆腐	キャベツのごま炒め 小魚	とうふ、ぶたにく あかみそ ベーコン いりこ	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ ねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、にんじん	こめ、むぎ ごま、あぶら、でんぶ あぶら、ごま	しょうゆ、ちゅうかスープ トウバンジャン しょうゆ、コンソメ しお、こしょう	ぎよかいるい いも	672 823
26 (月)		牛丼	煮豆 清見オレンジ	きゅうにく、たまご きんときまめ	たまねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ きよみオレンジ	こめ、むぎ さとう さとう	しょうゆ、みりん、さけ	にゅうせいひん やさい	661 808
27 (火)		大豆とミートボールのケチャップ煮	ゆで野菜 ごまドレッシング アーモンド	ミートボール(ぶたにく、とり、にく) 大豆	りんご たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、ブロッコリー、にんじん	パン じゃがいも、さとう ドレッシング アーモンド	チキンスープ、ケチャップ、ウスターソース しょうゆ、こしょう	ぎよかいるい かいそう	715 926
28 (水)		あじフライ ゆでキャベツ ソース	じゃがいもと切干大根の煮物	わかめ あじ とり、く、ひらてん	キャベツ きりぼしだいこん、にんじん さやいんげん	こめ、むぎ こむぎこ、パン、あぶら じゃがいも、あぶら、さとう	ウスターソース しょうゆ、さけ、みりん わふうだしのもと	まめせいひん くだもの	695 809
30 (金)		いわしの梅煮	アスパラガスのベーコン炒め	いわし ベーコン とうふ(黒豆大豆)、ぶたにく、みそ	キャベツ、アスパラガス だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	こめ、むぎ アーモンド、あぶら さとう、あぶら	コンソメ、しお、こしょう だし、いりこ	たまご きのこ	673 831

ご入学・ご進級おめでとうございます

学校給食の目標には、栄養バランスのとれた食事をみんなと一しょに食
べることで社交性を養い、望ましい食習慣を身につけ、健康の増進を図るこ
とや自然の恵みや食にかかわっている人への感謝の心を養ったり、伝統的な
食文化についての理解を深めることなどがあります。学校給食は教育の一環
として実施しています。

献立表の説明

- 主食は月・水・金曜日がごはん、火・木曜日がパンの予定です。
(行事等の関係で変わることがあります。)
- その日の給食に使われている材料を3つの働きに分けて表示しています。

赤 おもに体をつくるものになる食品

緑 おもに体の調子を整えるものになる食品

黄 おもにエネルギーのものとになる食品

「家庭でとりたい食品」の欄には、その日、家庭でとってほしい食品を表示
しています。家庭での食事の参考にしてください。

材料の都合により、献立を変更することがあります。

光市のホームページに、給食センターの概要や献立表が掲載されています。ご覧ください。
アクセス方法は「光市ホームページ <http://www.city.hikari.lg.jp>」→
「組織から探す」→「学校給食センター」

学校給食センターでは、子どもたちの健康を考えて
安全性の高い給食づくりをめざしています

- 安全性の疑わしい食品添加物の入った食品は使用しない
- 良質な食材料の購入
卵・・・抗生物質を含まない飼料で育てられたにわとりの卵
ハム、ベーコン { 合成保存料、着色料、化学調味料、発色剤
ソーセージ { 酸化防止剤、結着剤、リン酸塩を使用しない
ちくわ、かまぼこ
みそ { 合成保存料、着色料、酸化防止剤などを使用
つけものなど { しない
- 地産地消に努める
米、卵、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、はくさい、
みかん、梅干し、ひじきなど光市産をとりいれています。