

平成22年 5月分 こんだて予定表

光市立光学校給食センター

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は『食育の日』です
しょくせいかつ かんが ひ
食生活について考える日に
しましょう



ひかり し 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～

日・曜	献立	材料名	家庭で とりたい食品	エネルギー 小学校 中学校
6 (木)	はっほうさい 八宝菜 チョコ大豆 えびしゅうまい(2コ) 清見オレンジ	ぶたにく、いか うずらたまご えび、たい	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん たけのこ、ほししいたけ、しょうが たまねぎ、きよみオレンジ	いも かいそう 667 872
7 (金)	五目たけのこ ごはん こどもの日献立 かつおの照り焼き おじゃが餅汁 こどもの日ゼリー	かつお、とりこ あぶらあげ あぶらあげ、みそ	たけのこ にんじん、ほししいたけ だいこん、たまねぎ、こまつな にんじん、ねぎ、ほししいたけ	にゅうせいひん たまご 654 787
10 (月)	むぎ ごはん カレーライス プレーンオムレツ そえ野菜 ソース	ぶたにく、ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ、にんじん、グリーンピース りんご、にんにく、しょうが キャベツ、とうもろこし	かみせひん くだもの 688 823
11 (火)	ミルクパン ウインナー(2本) ジャーマンポテト 野菜といんげん豆のスープ	かとうれんにゅう、ベーコン ウインナー(とりこ) いんげんまめ ぶたにく	たまねぎ、パセリ たまねぎ、キャベツ、もやし にんじん、ねぎ	ぎょかいりい 種実 (にま、アーモンドなど) 642 839
12 (水)	むぎ ごはん 豆腐と野菜の中華煮 ほうれんそうのソテー 甘夏みかん	どうふ、ぶたにく みそ ベーコン	たまねぎ、にんじん、しろねぎ しょうが、にんにく キャベツ、ほうれんそう あまなつみかん	きのこ たまご 644 815
13 (木)	しろみぎかな 黒糖パン 白身魚フライ そえ野菜 青じそドレッシング チンゲンサイのシチュー	ホキ、たまご うずらたまご、ベーコン しろなまめ、ぎゅうにゅう	キャベツ、ブロッコリー、コーン たまねぎ、チンゲンサイ にんじん、しめじ こまつな、にんじん	かいそう くだもの 766 985
14 (金)	むぎ ごはん さばのみそ煮 小松菜の煮びたし そばろ煮	さば あぶらあげ きゅうに、ぶたにく なまあげ、ちくわ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース たまねぎ、にんじん、グリーンピース	にゅうせいひん きのこ 788 938
17 (月)	むぎ ごはん 筑前煮 なっとう きよみ 納豆 清見オレンジ	とりこ、なまあげ ちくわ なっとう	ごぼう、にんじん、れんこん さやいんげん、ほししいたけ きよみオレンジ	きよみ さとう、あぶら 609 747
18 (火)	まる 丸パン(よこわり) サーモンフライ スライスチーズ ケチャップソース ボイルキャベツ もずく卵スープ	さけ、チーズ どうふ、たまご もずく、とりこ	キャベツ、たまねぎ、にんじん ねぎ	いも くだもの 661 827
19 (水)	むぎ ごはん うま煮 しらたきとキャベツのじゃこ炒め 冷凍パン	なまあげ、とりこ ひらてん しらすばし	にんじん、さやいんげん キャベツ、パインアップル	にゅうせいひん やさい 657 800
20 (木)	さけのマヨネーズ風味焼き りんごジャム くるみのソテー ビーフン汁	さけ フランクフルト(ぶたにく) ぶたにく きゅうに、ぶたにく	キャベツ、にんじん、さやいんげん たまねぎ、もやし、ねぎ、とうもろこし たまねぎ、にんじん、ピーマン りんご、にんにく、しょうが パセリ、キウイフルーツ	たまご かいそう 638 817
21 (金)	むぎ ごはん ドライカレー ④スナックアーモンド グリーンポテト キウイフルーツ	さけ どうふ(県産大豆)、たまご きゅうに、ぶたにく、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、パセリ キャベツ、たまねぎ、にんじん コーン、パセリ	たまご かいそう 658 868
24 (月)	うめ かや にまめ さわらの梅香焼き 煮豆 いり豆腐	さわら、きんときまめ うめ	こめ さとう、ごまあぶら	にゅうせいひん いも 687 826
25 (火)	ちきんボールシチュー ぼんかんジャム 野菜とツナのソテー	とりこ、いか きゅうにゅう ツナ	たまねぎ、にんじん、パセリ キャベツ、たまねぎ、にんじん コーン、パセリ	かいそう たまご 667 881
26 (水)	じばさんきゅうしよく ひ きゅうにゅう あじつ (地場産給食の日) 牛肉コロッケ 味付けのり とうにゅういり しろ おのちや 豆乳入りみそ汁 小野茶のムース	どうふ(県産大豆)、とりこ とうにゅう(県産大豆)、みそ	たまねぎ、こまつな、ごぼう わかめ、にんじん、ねぎ	くだもの ぎょかいりい 703 801
27 (木)	青刺しパン (米粉入り) ボークビーンズ シーチキンマヨネーズ ボイルキャベツ フルーツミックス	ぶたにく、たいざ ツナ	たまねぎ、にんじん さやいんげん キャベツ、みかん、もも、あまなつみかん パインアップル、みかんジュース	ぎゅうにゅう かいそう 674 885
28 (金)	わかめ 五目うどん あつや たまご とくさ 厚焼き卵 徳佐りんごゼリー	わかめ、ぎゅうにゅう あぶらあげ、かまぼこ たまご	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ ひらたけ、ねぎ	にゅうせいひん 種実 (にま、アーモンドなど) 645 755
31 (月)	むぎ ごはん 野菜のみそ煮 じゃがいものごま煮 清見オレンジ	なまあげ、ぶたにく うずらたまご、みそ えび、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん さやいんげん、ほししいたけ、しょうが にんじん、コーン、きよみオレンジ	かいそう 694 849

さわやかな季節になりました

新学期が始まって1ヶ月がたち、緊張などから
疲れも出やすい時です。十分な睡眠をとり、パ
ンスの良い食事を心がけましょう。

初がつかがやってきました！

これは高知県の土佐弁で「初がつかがやっ
てきましたよ！」という意味です。高知といえ
ば、話題の坂本龍馬の出身地ということで有名
です。が、つかがが多く獲れることでも有名
です。

5月5日の端午の節句には子どもの健やかな
成長を願って、旬の魚のつかをおを「勝つ男」に
かけてよく食べられています。

給食では、7日(金)に「かつおの照り焼き」を
取り入れています。

材料の都合により、献立を変更することがあります。

24日(月)～28日(金)は地場産給食週間です。
期間中は、光市産・山口県産の地場産物を多く取り入れています。

25日(火)・27日(木) 県産米粉入りパン
学校給食用に栽培した県産米を製粉した米粉と
県産小麦「ニシノカオリ」を使用したパンです。

26日(水) 宇部市産です。ごはんを上手に
巻いて食べましょう！
・味付けのり
県産の牛肉と県産のたまねぎ、
じゃがいも、にんじんで作った
コロッケです。

・小野茶のムース
宇部市小野のお茶を原料にし
ています。
28日(金) 県産小麦「ニシノカオリ」で
作った
うどんです。
・厚焼き卵 県産の卵を使って作りました。
・徳佐 りんごゼリー 徳佐でとれたりんごで作った
ゼリーです。

※たまねぎ
5月から7月まで、給食のたまねぎは光市産
を使います。光市の農家の方が給食のために
たくさんたまねぎを作ってください。感謝して
いただきます。

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」