

平成22年 9月分 こんだて予定表

光市立光学校給食センター

毎月19日は『食育の日』です
日頃の食生活を振り返る日にしましょう

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	こんだて献立	おもに体をつくるものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	調味料	家庭でとりたてたい食品	エネルギー kcal
1 (水)	ごはん 豆腐と野菜の中華煮 ビーフンソテー 冷凍みかん	とうふ、ぶたにく、みそ、チキンハム	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんじん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しょうが、みかん	こめ、むぎ、でんぶ、ごま、あぶら、さとう、ビーフン、ごま、ごまあぶら、こしょう	マーボー、しょうゆ、コンソメ、しょうゆ、コンソメ、しょうゆ、コンソメ	いも、かいそう	656 799
2 (木)	ナン キーマカレー ヨーグルト えだまめ、しお、枝豆の塩ゆで ④小魚	ぎゅうにく、ぶたにく、ヨーグルト、④いりこ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、りんご、にんじん、しょうが、えだまめ	ナン、こめ、さとう、あぶら	カレー、しお、チキン、ブスターソース、コンソメ、しお	くだもの、種実 (ごま、アーモンドなど)	633 794
3 (金)	ごはん おやこ、おやこ、親子丼 なすのしぎ焼き なし、梨ゼリー ④スナックアーモンド	たまご、とり、ちくわ、ぶたにく、みそ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ごぼう、しろねぎ、なす、ピーマン	こめ、むぎ、さとう、ごま、あぶら	しょうゆ、さけ、みりん、しお	ごきかな、まめせいひん	661 872
6 (月)	ごはん わかめラーメン 味付け卵 れいとう、チャーハン 冷凍みかん	ぶたにく、かまぼこ、いか、わかめ、たまご	にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ、もやし、キャベツ、コーン、みかん	こめ、ちゅうかめん、ごま、あぶら、ごま	チキン、ブスターソース、しょうゆ、とんかつソース、しょうゆ、とんかつソース	やさしい、いも	601 728
7 (火)	まるパン(よこわり) フィッシュバーガー(セルフ) ボイルキャベツ スライスチーズ ケチャップソース 野菜スープ	ホキ、チーズ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、セロリ、もやし、とうもろこし、パセリ	パン、パン、こめ、ごま、あぶら、じゃがいも	ケチャップ、コンソメ、しお、チキン、ブスターソース、しょうゆ、とんかつソース	かいそう、くだもの	669 843
8 (水)	ごはん 肉じゃが 煮干しのからめ煮 きのこのソテー	ぶたにく、いりこ、あおのり、ベーコン	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、エリンギ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、にんじん	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう、あぶら、じゃがいも、コンソメ、しお、こしょう	わふうだし、しょうゆ、さけ、みりん、コンソメ、しお、こしょう	まめせいひん、にゅうせいひん	626 767
9 (木)	ミルクパン ハンバーグ もやしとキャベツのカーネソテー クリームシチュー みかんジュース	かたれん、にんじん、ぎゅうにく、ぶたにく、たまご、ベーコン、だいず、ぎゅうにく、たまご	たまねぎ、にんじん、しめじ、みかん、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しめじ、みかん、チンゲンサイ	パン、パン、こめ、ごま、あぶら、じゃがいも、あぶら	コンソメ、しお、こしょう、カレー、クリームシチュー、みかん	かいそう、ごきかな	769 968
10 (金)	ごはん やさしい、野菜のみそ煮 つくね串 アップルシャーベット	ぶたにく、なまあげ、いか、みそ、とり、く	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、りんご	こめ、むぎ、さとう、ごま、あぶら、りんご	トウバンジャン、しょうゆ、ちゅうかスープ、しょうゆ、ちゅうかスープ	種実 (ごま、アーモンドなど)、いも	646 799
13 (月)	ごはん いかにチリソース煮 わかめふりかけ ビーフン汁 プリン(卵なし)	いか、わかめ、さけ、ぶたにく	たまねぎ、コーン、パセリ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、ごま、ビーフン、プリン	ケチャップ、しょうゆ、トウバンジャン、しょうゆ、ちゅうかスープ、しお、こしょう	くだもの、いも	599 797
14 (火)	小アップルパン(県産小麦) カレーうどん トマトオムレツ そえ野菜 フレンチドレッシング	ぶたにく、かまぼこ、たまご	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、トマト、キャベツ、さやいんげん、コーン	パン、うどん、あぶら、フレンチドレッシング、コーン	カレー、しょうゆ、コンソメ、しょうゆ、しお	かいそう、まめせいひん	655 811
15 (水)	ごはん じゃがいもと切り干し大根の煮物 ちくわのカレー炒め(2コ) 冷凍みかん	とり、く、ちくわ	きりしましいこん、にんじん、さやいんげん、みかん	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、ごま、さとう、あぶら、さとう	わふうだし、しょうゆ、さけ、みりん、カレー、こしょう	にゅうせいひん、たまご	670 734
16 (木)	ごはん やさしい、たまご、野菜の卵とじ フルーツミックス チーズ	たまご、とり、く、チーズ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、みかん、もも、パイナップル	パン、(ろざう、マーガリン) じゃがいも、さとう、ゼリー	しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	やさしい、ぎよかいりい	697 914
17 (金)	ごはん 地産産給食の日 あじのフライ ひじきの煮物 みそ汁	あじ、ひじき、ぎゅうにく、あぶら、あけ、ひらてん、とうふ、あぶら、あけ、わかめ、みそ	にんじん、さやいんげん、たまねぎ、にんじん、ひらたけ、ねぎ	こめ、むぎ、パン、こめ、さとう、ごま、あぶら、ごま、じゃがいも	わふうだし、しょうゆ、みりん、だし、いりこ	くだもの、やさしい	682 806
21 (火)	ごはん ミートボールのケチャップ煮 チョコ大豆 ボイル野菜 青じそドレッシング	ミートボール(ぶたにく、とり)、たまご	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、キャベツ、にんじん、さやいんげん	パン、(県産小麦、卵、ココナツ) じゃがいも、あぶら	ケチャップ、コンソメ、こしょう、あかワイン、ブスターソース、あおじそドレッシング	ごきかな、かいそう	665 899
22 (水)	ごはん お月見献立 さばのみそ煮 しらすとピーマンのじゃこ炒め 団子汁 お月見ゼリー	さば、みそ、しらす、たまご、とり、く、あぶら、あけ	ピーマン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	こめ、むぎ、ごま、あぶら、ごま、あぶら、しらす、だんご、ゼリー	しょうゆ、みりん、さけ、しょうゆ、しお、だし、いりこ	にゅうせいひん、いも	724 900
24 (金)	ごはん ふようはい、芙蓉蟹 オイスターソース煮 冷凍ピーチ	たまご、かに	たまねぎ、ほししいたけ	こめ、むぎ	さけ、しょうゆ、ちゅうかスープ、オイスターソース、しょうが、こしょう	いも、種実 (ごま、アーモンドなど)	621 727
27 (月)	ごはん うま煮 糸昆布の煮物 れいとう、冷凍みかん	とり、く、ちくわ、いとこんぶ、なまあげ、あぶら、あけ、ひらてん	にんじん、グリーンピース、さやいんげん、みかん	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう、あぶら、ごま、あぶら	さけ、しょうゆ、わふうだし	さかな、にゅうせいひん	676 821
28 (火)	パン(県産小麦) 鮭のチーズ衣焼き 野菜とアーモンドのソテー さつまいもシチュー りんごジャム	さけ、チーズ、ベーコン、えび、とり、く、ぎゅうにく、さんま、ひらてん	コーン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん	パン、パン、こめ、あぶら、アーモンド、さつまいも、りんご、ジャム	コンソメ、しお、こしょう、クリームシチュー、りんご	かいそう、くだもの	769 982
29 (水)	ごはん さんまのごま揚げ 切り干し大根の煮物 かきたま汁	さんま、ひらてん、たまご、とうふ、わかめ	きりしましいこん、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ	こめ、むぎ、あぶら、ごま、さとう、ごま、あぶら、でんぶ	わふうだし、しょうゆ、みりん、だし、こんぶ、けずりおし、しょうゆ、しお	にゅうせいひん、くだもの	727 845
30 (木)	ごはん ようふうい、豆腐、洋風炒り豆腐 ボイル野菜 チーズパン ごまドレッシング キウイフルーツ	チーズ、とうふ、ぶたにく、たまご	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、コーン、アスパラガス、キウイフルーツ	パン、あぶら、さとう、ごまドレッシング	コンソメ、しょうゆ、カレー、しお	きのこ、かいそう	741 903

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」



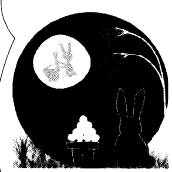
朝ごはんをしっかりと食べているかな？

夏休みの間に遠くに出かけたり、夜ふかしをしたりして、生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか？
毎朝しっかりと朝ごはんを食べてから登校する習慣がつくと、生活リズムも整ってきます。

「主食・主菜・副菜・汁もの(牛乳)」は全部そろっているかな？

主食	主菜	副菜	汁もの・牛乳
ごはん パン シリアル	ハムエッグ オムレツ ひもの ウインナー	おひたし サラダ おやき かぼちゃの煮物	みそ汁 スープ 牛乳 ヨーグルト

十五夜



今年の「十五夜」は、9月22日です。月見団子や里芋、旬の果物、ススキなどをお供えし、秋の虫の声を聞きながら、夜空にぼかり浮かんだ月をながめてみてはいかがですか？
お月見とは、文字通り「月を見る」ことですが、特に旧暦(昔の暦)8月15日の十五夜と、旧暦9月13日の十三夜に月を鑑賞することをいいます。
十五夜は、旬の芋(里芋)をお供えするので、「芋名月」ともいいます。十三夜には同じく旬を迎えた大豆や栗をお供えすることから「豆名月」または「栗名月」ともいいます。
22日の給食は、お月見にちなんだ献立です！