



フランス

日・曜	献立	おもに体をつくるもとになる食品	材 料 名			家庭で とりたい食品	エネルギー
			おもに体の調子を整える もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	調 味 料		小学校 kcal
1 (月)	 ごはん 八宝菜 ひじきふりかけ	 ぶたにく うずらたまご、えび ぶたにく	 はくさい、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 みかん キャベツ	 こめ、むぎ、でんぶん あぶら、ごまあぶら こむぎこ、でんぶん パンこ	しょうゆ、さけ ちゅうかスープ、こしょう	まめせいひん いも	668 838
2 (火)	 ごはん フィッシュバーガー(セルフ) ゆでキャベツ タルトソース	 いんげんまめ とりこ、ベーコン	 キャベツ、たまねぎ、にんじん エリンギ	 パン、こむぎこ、パンこ あぶら、タルタルソース じゃがいも、あぶら	コンソメ、しお こしょう チキンスープ、コンソメ しお、こしょう	種実 かいそう	665 794
4 (木)	 ごはん 洋風炒り豆腐	 豆腐、たまご ぎゅうにく、ぶたにく	 りんご、たまねぎ、にんじん コーン、グリーンピース キャベツ、ブロッコリー、にんじん	 パン あぶら、さとう ドレッシング	しょうゆ、コンソメ カレー、しお	ぎょかいりい くだもの	682 898
5 (金)	 ごはん ハヤシライス	 ぎゅうにく ぎゅうにく ツナ	 たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、たまねぎ、にんじん コーン、さやいんげん、キウイフルーツ	 こめ、むぎ じゃがいも、あぶら あぶら	ハヤシルー、ケチャップ トンカツソース、こしょう コンソメ こしょう	まめせいひん きのこ	706 864
8 (月)	 ごはん いわしの梅煮 チンゲンサイのベーコンソテー	 いわし ベーコン とりこ、みそ	 うめ チンゲンサイ、キャベツ だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	 こめ、むぎ あぶら、ごま さつまいも、 アーモンド	コンソメ、しお こしょう だしりりこ	たまご かいそう	710 859
9 (火)	 ごはん ポトフ ソフトチーズ	 ぶたにく、ウインナー(とりこ) ソフトチーズ	 たまねぎ、キャベツ、かぶ、にんじん キャベツ、ブロッコリー	 パン チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう		ぎょかいりい きのこ	632 826
10 (水)	 ごはん ほっけのみりん焼き ひじきの炒め煮	 ほっけ ひらてん、ひじき 豆腐(県産大豆) 豚汁 ぶたにく、みそ	 にんじん、さやいんげん だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	 こめ、むぎ ごま、あぶら、さとう さといも、あぶら	しょうゆ、さけ わふうだし だしりりこ	にゅうせいひん やさい	612 746
11 (木)	 ごはん カリフラワーとうがらしのクリーム煮	 うずらたまご、とりこ ぎゅうにく ベーコン	 たまねぎ、カリフラワー、にんじん しめじ、グリーンピース ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ にんじん、みかん	 こめ、むぎ じゃがいも、あぶら あぶら	ポタージュのもと しお、こしょう コンソメ、しお こしょう	まめせいひん 種実	682 905
12 (金)	 ごはん しゃもフリッター(④2コ、⑤3コ) キャベツのしらすごま炒め	 しゃも しらすぼし とりこ、ひらてん ひじき、のり	 キャベツ、にんじん きりぼしだいこん、にんじん さやいんげん	 こめ、むぎ、でんぶん あぶら、ごま じゃがいも、さとう あぶら	しょうゆ、コンソメ しお、こしょう しょうゆ、さけ みりん、わふうだし	たまご くだもの	693 880
15 (月)	 ごはん 生揚げの中華煮	 なまあげ、ぶたにく チキンハム	 キャベツ、たけのこ、にんじん しめじ、ねぎ、しょうが たまねぎ、チンゲンサイ りんご	 こめ、むぎ、ごまあぶら でんぶ、さとう カシューナッツ、あぶら	しょうゆ ちゅうかスープ コンソメ、しお こしょう	ぎょかいりい かいそう	659 798
16 (火)	 ごはん プレーンオムレツ ブロッコリーの塩ゆで	 たまご ぶたにく、ぎゅうにく	 たまご ブロッコリー たまねぎ、キャベツ、にんじん しめじ、グリーンピース	 パン、ごま、マーガリン しお さつまいも、あぶら	クリームシチューのもと こしょう	まめせいひん くだもの	699 929
17 (水)	 ごはん いわしのしょうがじょうゆ煮	 いわし ベーコン ぎゅうにく	 もやし、さやいんげん たまねぎ、にんじん、グリーンピース	 こめ、むぎ ごま、ピーナッツ、あぶら じゃがいも さとう、あぶら	しょうゆ、コンソメ しお、こしょう しょうゆ、さけ わふうだし	にゅうせいひん きのこ	664 815
18 (木)	 ごはん ポークビーンズ りんごジャム	 だいた、ぶたにく たまご、チキンハム	 たまねぎ、にんじん、グリーンピース ほうれんそう、たまねぎ みかん	 パン(県産小麦)、ジャム じゃがいも、さとう、あぶら あぶら	チキンスープ、ケチャップ トマトソース、コンソメ、こしょう しょうゆ、スープストック こしょう	ぎょかいりい かいそう	715 945
19 (金)	 ごはん 鯨の竜田揚げ 切干大根と小松菜のごま炒め	 くじら ツナ 豆腐(県産大豆) あぶらあげ、みそ	 こまつな、きりぼしだいこん だいこん、にんじん、ねぎ	 こめ、むぎ、でんぶん あぶら、ごま、さとう さといも、あぶら	しょうゆ だしいりこ だしこんぶ	たまご くだもの	720 890
22 (月)	 ごはん 減わかめ 五目厚焼卵	 わかめ たまご、とりこ、もずく とりこ、かまぼこ あぶらあげ	 にんじん、たけのこ、しいたけ たまねぎ、にんじん、えのきたけ ねぎ、みかん	 こめ、むぎ でんぶん、あぶら うどん(県産小麦)	しょうゆ、だしこんぶ けずりふし、しお	いも 種実	633 759
24 (水)	 ごはん 地産産給食の日 さばの塩焼き 白菜の煮びたし	 さば あぶらあげ、しらすぼし だいた、ひじき なまあげ、ひらてん	 はくさい、にんじん にんじん、さやいんげん	 こめ、むぎ さとう ごま、さとう、あぶら ごまあぶら	しょうゆ、さけ、みりん しょうゆ、さけ、みりん わふうだし	にく くだもの	661 808
25 (木)	 ごはん きのこ大豆のクリーム煮	 チーズ、だいた とりこ、ぎゅうにく	 たまねぎ、にんじん、しめじ エリンギ、グリーンピース りんご、みかん、パインアップル もも	 パン じゃがいも、あぶら カシューナッツ、アーモンド ピーナッツ	しお、こしょう	ぎょかいりい やさい	741 966
26 (金)	 ごはん マーボー豆腐	 豆腐 あかみそ らくわ	 たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ しょうが、にんにく キャベツ、チンゲンサイ みかん	 こめ、むぎ でんぶん、ごまあぶら さとう	しょうゆ、ちゅうかスープ トウバンジャン しょうゆ	たまご きのこ	687 836
29 (月)	 ごはん おでん	 うずらたまご、とりこ ひらてん、がんもどき、こんぶ あぶらあげ	 だいこん、にんじん キャベツ、にんじん	 こめ、むぎ さといも、さとう さとう しめじ	しょうゆ、さけ だしこんぶ、しお しょうゆ、みりん わふうだし	にゅうせいひん くだもの	641 772
30 (火)	 ごはん 鶏とさつまいものケチャップ煮 チョコだいた	 とり 鶏とさつまいものケチャップ煮 ゆで野菜 ごまドレッシング みかん	 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 みかん	 パン、チョコだいた さつまいも、あぶら ドレッシング	ケチャップ、しょうゆ みりん、コンソメ	ぎょかいりい かいそう	721 948

おやつ

ざいりょう つこう こんだて へんこう ひかりし きゅうしゅく がいよう こんだてひょう けいさい らん
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「^{ほうほう}光市ホームページ <http://www.city.hikari.lg.jp>」→「^{そしき}組織から探す」→「^{さが}学校給食センター」

どんなおやつを^た食べたらいいの

成長期^{せいちょうき}の子どもの「おやつ」は1日^{いちにち}3回^{さんかい}の食事^{しょくじ}
ではとれない栄養^{えいよう}を補^{おぎな}うものです。

そのことから「おやつ」=「おかし^{かんが}」と考えず
に、カルシウムやビタミンなどを補^{おぎな}えるものにし
ましょう。季節^{きせつ}の果物^{くだもの}や乳製品^{にゅうせいひん}がおすすめです。

どんな^た食べ^{かた}方がいいの

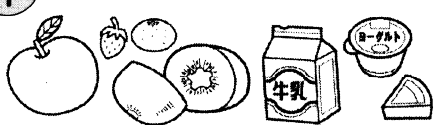
いくら体^{からだ}に良いおやつを選^{えら}んでも、食べ過ぎ^{たす}れば朝^{あさ}・昼^{ひる}・夕^{ゆう}の食^{しょく}事がきちん^{しよくじ}と食^たべられません。

1回^{かい}に^に食^くべる^{べる}量^{りょう}や、時^じ間^{かん}を決^きめましょ^うう。
袋^{ふくろ}や箱^{はこ}に入^{はい}っているおかし^{かし}は、お皿^{さら}に取^とり分^わけ
て食^くべ^ると食^くべ^ずぎ^ぎを^を防^ふげ^せますよ。

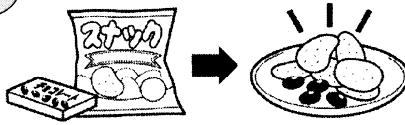
こんな組み合わせがあります

みかん+ヨーグルト　やきいも+牛乳^{ぎゅうにゅう}
 ホットケーキ+ココア　おにぎり+お茶^{ちや}+いりこ
 その他^{ほか}、バナナ、チーズ、アーモンドなどのナッツ
 もいいですね。いろいろな食材^{しょくざい}を組み^く合わ^あせま
 しょう。

ポイント 1 ふそく えいようそ くだもの にゅうせいひん
不足しがちな栄養素を果物や乳製品からとろう



ポイント 2 しょうりょう 少 にとりわけよう



ポイント 3 じかん き た
時間を決めて食べよう

