



日・曜	こんだて	献立	材 料 名				家庭で とりたい食品	エネルギー kcal 小学校 中学校
			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源となる食品	調味料		
1 (水)	むぎ ごはん	カレーライス キャベツとしめじのソテー キウイフルーツ	さやうにく ベーコン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース りんご、にんじん、しょうが キャベツ、しめじ、にんじん、コーン キウイフルーツ	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら アーモンド、あぶら	カレールウ、ケチャップ ウスターソース、コンソメ コンソメ、しお、こしょう	かいそう ぎよかいりい	690 842
2 (木)	まる 丸パン(よこわり)	エビカツ ほうれんそうとコーンのソテー 冬野菜のスープ ミルメークコーヒー	えび ベーコン、わかめ	ほうれんそう、コーン はくさい、だいこん、にんじん チンゲンサイ	はるさめ、ミルメーク しょうゆ、コンソメ しお、こしょう	コンソメ、しお、こしょう	にゅうせいひん いも	571 730
3 (金)	むぎ ごはん	こうや豆腐 たまご 高野豆腐の卵とし わかめふりかけ はくさい に 白菜の煮びたし みかん	こうや豆腐、たまご とりこ、わかめ あぶらあげ、しらすばし	たまねぎ、にんじん きやいんげん はくさい、にんじん、みかん	こめ、むぎ、じゃがいも あぶら さとう	しょうゆ、みりん わふうだしのもと、しお しょうゆ、さけ みりん、わふうだしのもと	しめじ 種実(にまア・コンなど) きのこ	657 795
6 (月)	むぎ ごはん	さばのみそ煮 きんぴら のっぺい汁	さば、みそ ひらてん とりこ、あぶらあげ	ごぼう、にんじん きやいんげん だいこん、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ ごま、さとう さとう、でんぶ	しょうゆ、みりん とうがらし けずりお、だしこんぶ しょうゆ、しお	にゅうせいひん くだもの	688 803
7 (火)	コッペパン (県産小麦)	鮭のチーズ衣焼き ブロッコリーの塩ゆで かぶのクリーム煮 りんごジャム	さけ、チーズ ベーコン、きゅうにゅう	ブロッコリー かぶ、たまねぎ、にんじん しめじ、グリーンピース	パン(県産小麦) パンこ あぶら、ジャム	しお クリームシチューのもと こしょう	かいそう いも	699 893
8 (水)	むぎ ごはん	すきやき きりぼしだいこん いた 切干大根のごま炒め みかん	きゅうにく、やき豆腐 ツナ	はくさい、たまねぎ、もやし にんじん、ねぎ ほうれんそう、きりぼしだいこん みかん	こめ、むぎ、ふ さとう、あぶら ごま、さとう、あぶら	しょうゆ、さけ しょうゆ、みりん	たまご きのこ	638 774
9 (木)	小ミルクパン	イタリアンスパゲッティ チーズオムレツ ゆで野菜 ごまドレッシング	かとうれんにゅう、ベーコン たまご、チーズ	たまねぎ、にんじん、しめじ パセリ ブロッコリー、キャベツ、にんじん	パン スパゲッティ、あぶら ごまドレッシング	ケチャップ、ウスターソース しお、こしょう	ぎよかいりい くだもの	702 869
10 (金)	むぎ ごはん	地産給食の日 ほっけの塩焼き(けんちよう ごまつな ぶたにく いた もの 小松菜と豚肉の炒め物	ほっけ とうふ(県産大豆)、あぶらあげ ぶたにく	だいこん、にんじん、ねぎ ごまつな、たけのこ、にんじん ほししいたけ、しょうが	こめ、むぎ、さとう あぶら、さとう ごま、ごまあぶら	しお、しょうゆ、みりん さけ、わふうだしのもと しょうゆ、さけ しお、こしょう	かいそう いも	598 719
13 (月)	むぎ ごはん	いわしの梅煮 ほうれんそうの煮びたし 芋子汁	いわし、うめ あぶらあげ、しらすばし きゅうにく とうふ(県産大豆)	うめ、ほうれんそう、はくさい えのきたけ だいこん、にんじん しめじ、ねぎ	こめ、むぎ さとう さとう	しょうゆ、みりん、さけ わふうだしのもと しょうゆ、みりん、さけ わふうだしのもと	たまご にゅうせいひん	581 733
14 (火)	ふゆさい デザートパン	冬野菜のクリーム煮 きのこのソテー みかん	ふゆさい きのこのソテー	なつめやし、かぶ、カリフラワー たまねぎ、にんじん、ブロッコリー キャベツ、しめじ、エリンギ にんじん、にんじん、みかん	パン、さつまいも あぶら カシューナッツ、あぶら	クリームポタージュ しお、こしょう コンソメ、しお、こしょう	まめ・まめせいひん かいそう	685 901
15 (水)	むぎ ごはん	さわらの竜田揚げ ひじきの煮物 さつま汁	さわら、ひじき ひらてん、だいず ぶたにく、みそ	にんじん、たけのこ グリーンピース だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	こめ、むぎ、あぶら、さとう さつま汁	わふうだしのもと しょうゆ だしゆり	たまご きのこ	686 840
16 (木)	ビービー コッペパン (米粉入り)	BBシチュー(ぼんかん)ジャム ツナソテー キウイフルーツ	きゅうにく、いんげんまめ きゅうにゅう ツナ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース ごまつな、にんじん、コーン キウイフルーツ	パン(県産小麦・米) ジャム、じゃがいも ごま、あぶら	ビーフシチューのもと、ワイン チキンスープ・マトソース コンソメ、こしょう	かいそう きのこ	680 901
17 (金)	むぎ ごはん	おでん 小魚 ごまつな に 小松菜の煮びたし みかん	うずらたまご、ちくわ かんもどき、こんぶ、いりこ あぶらあげ	だいこん、にんじん ごまつな、にんじん みかん	こめ、むぎ、さとう さとう、ごま	しょうゆ さけ、しお しょうゆ、さけ わふうだしのもと	にゅうせいひん きのこ	599 715
20 (月)	むぎ ごはん	とうふ ちゅうかに 豆腐の中華煮 さんしょくめ 三色炒め りんご	とうふ、ぶたにく いか しらすばし	はくさい、たまねぎ、にんじん ほししいたけ、ねぎ、しょうが ほうれんそう、にんじん たけのこ、りんご	こめ、むぎ、さとう、あぶら ごまあぶら、でんぶ あぶら、ごま	ちゅうかスープ しょうゆ、さけ クリームシチューのもと こしょう、ケチャップソース しお	かいそう いも	615 742
21 (火)	バターパン	クリスマス献立 照り焼きチキン ブロッコリーの塩ゆで 野菜といんげん豆のスープ デザート(選択)	とりこ いんげんまめ、ベーコン セロリ、パセリ	かぶ、はくさい、にんじん セロリ、パセリ かまぼこ、たまねぎ	パン、バター チョコレート・ムース いちご、ババロア、ババロア	コンソメ、しょうゆ しお、こしょう	くだもの たまご	719 929
22 (水)	むぎ ごはん	冬至献立 かぼちゃサンドフライ きりぼしだいこん いた 切干大根の煮物 けんちん汁	ぶたにく ひらてん、あぶらあげ とうふ、とりこ	きりぼしだいこん、にんじん、きやいんげん ほししいたけ、だいこん、ねぎ たけのこ、ほししいたけ、はくさい たまねぎ、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ、あぶら あぶら、さとう さとう	さけ、だしゆり だしこんぶ、しょうゆ、しお だしこんぶ、けずりお しょうゆ、しお	にゅうせいひん かいそう	708 827
24 (金)	げんごもく 減五目 ごはん	年越し献立 年越しうどん ごぼう天の煮付け(①1本②2本) キャベツのじゃこ炒め	とりこ、あぶらあげ きゅうにく、かまぼこ さかなすりみ ベーコン、しらすばし	ごぼう、キャベツ、コーン、にんじん ごま、あぶら	こめ うどん(県産小麦) ごま、あぶら	コンソメ、しお こしょう	いも たまご	674 808

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」

からだの抵抗力を高めよう!



なぜやインフルエンザなど、私
 たちが病気にかかりそうにな
 ったとき体は抵抗力をはたら
 かせて、病気を退治しようと
 します。
 病気のときに見られる症状の
 多くは体が病気とたたかっ

ていることの表れです。この抵抗力を高める秘けつは、
 早寝 早起きをして規則正しい生活を送る、気もちを
 明るく持つ、適度な運動をする、そして栄養のバラ
 スの整った食事を朝昼夕の3回、きちんととること
 です。冬休みの間もこれらのことに十分に気をつけ、休
 み明けみんな元気に会いましょう。

☆ケーキはおかしです。

おかしの材料は、小麦粉・砂糖・油
 などです。これらは、栄養でいうと
 「黄色の仲間」の食べ物です。

☆「黄色の仲間」の食べ物

体温のもとになって、体をあたため
 てくれたり、体を動かすためのエネ
 ルギーを作ってくれたりします。
 車でいうと、「ガソリン」の役目をし
 ています。

☆「黄色の仲間」の食べ物には、 ほかにどんなものがあるの?



12月21日(火)のクリスマス献立の日にデザート
 のセレクト給食をします。「セレクト」というのは
 “選ぶ”という意味です。
 「サツタのおくりもの(チョコレート・ムース)」か「クリ
 スマスカップデザート(いちごババロア)」「パン
 キンマフィン」のどれか、自分で選んでいる方をお食べ
 てくださいね。