

1 月 分 学 校 給 食 献 立 表



平成23年

光市立大和学校給食センター

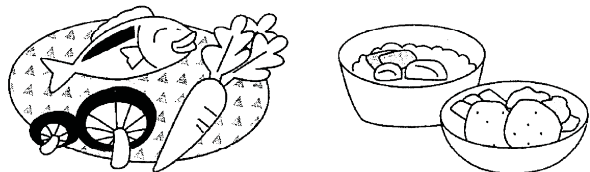
日 曜	献 立 名	材 料			栄 養 価	家 庭 で とってほ しい食品
		赤(からだをつくるもの)	緑(からだのちようしをととのえるもの)	黄(ねつやちからのもとなるもの)		
11 火	なめし	牛乳	牛乳	ひろしな	④ kcal 588	さかな 乳製品
	ちからうどん	とりにく・かまぼこ	たまねぎ・(にんじん)・もやし・(ねぎ)	もちこいなり・さとう・うどん	⑤ kcal 21.0	
	ほうれんそうのソテー みかん	ベーコン	ほうれんそう・(キャベツ) (みかん)		768 25.9	
12 水	むぎごはん	牛乳	牛乳	(こめ)・むぎ・きょうかまい	654 30.0	たまご やさい
	いわしのうめに くらめ	いわしのうめに くらめ		さとう		
	うまに	とりにく・なまあげ・ちくわ	たまねぎ・(にんじん)・いんげん	じゃがいも・こんにやく・さとう	796 34.2	
13 木	しよくパン ミルメーク(コーヒー)	牛乳	牛乳	パン ミルメーク	654 24.6	いも類 種実類
	ハンバーグ ボイルキャベツ	ハンバーグ	(キャベツ)	さとう	864 30.9	
	はくさいのクリームに	ぎゅうにゅう	(はくさい)・たまねぎ・(にんじん) グリンピース	あぶら		
14 金	むぎごはん	牛乳	牛乳	(こめ)・むぎ・きょうかまい	646 26.6	くだもの きのこ
	ぶりのてりやき はくさいのおかかあえ	ぶり かつおぶし	(はくさい)		805 32.0	
	たまごそうに	たまご・かまぼこ	かぶ・(にんじん)・(はくさい)・ほうれんそう	しらたまもち		
17 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	(こめ)・むぎ・きょうかまい	616 29.2	豆製品 緑黄野菜
	おやこどんぶり	(たまご)・とりにく・ひらてん	たまねぎ・(にんじん)・(ねぎ)	こんにやく・さとう	769 35.3	
	あじのしおやき こうはくなます	あじ	(だいこん)・(にんじん)	ごま・さとう		
18 火	こくとうパン	牛乳	牛乳	パン・くろざとう	644 23.9	かいそう 種実類
	ビーフシチュー	ぎゅうにく・だいず・だっしふんにゅう	たまねぎ・(にんじん)・(パセリ)	(じゃがいも)・あぶら	84.6 30.2	
	ごまつなとコーンのソテー		(ごまつな)・コーン	バター		
19 水	ピピンバ	牛乳	ぎゅうにく・きんしたまご	(こめ)・むぎ・きょうかまい・さとう・ごまあぶら	629 30.4	こざかな くだもの
	さわらのこくとうやき	さわら	(ほうれんそう)・(にんじん)・もやし	くろざとう	786 36.7	
	はくさいスープ	とうふ	(にんじん)・(はくさい)・(ねぎ)			
20 木	パインパン	牛乳	牛乳	パン・ドライパイン	620 22.4	豆製品 きのこ
	しろみざかなのフライ やさいいため	しろみざかなのフライ ベーコン	(キャベツ)・コーン	あぶら	817 28.6	
	コンソメスープ		たまねぎ・(にんじん)・グリンピース	じゃがいも		
21 金	カレーライス	ぎゅうにく・だいず	牛乳	たまねぎ・(にんじん)・グリンピース	753 24.2	たまご やさい
	フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかん(缶)・パイン(缶)・もも(缶)		903 27.6	
	こざかなアーモンド	こざかな		アーモンド		
24 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	(こめ)・むぎ・きょうかまい	684 26.0	やさい くだもの
	さばのトマヤソース ごまあえ	さば	トマト・ごまつな・コーン・もやし	マヨネーズ・オリーブゆ・ごま・さとう	843 30.7	
	さつまじる みかん	あぶらあげ・みそ・とうふ	(にんじん)・(だいこん)・(ねぎ) みかん	(さつまじり)		
25 火	アップルパン	牛乳	牛乳	パン・ドライアップル	631 26.9	豆製品 緑黄野菜
	スクランブルエッグ	(たまご)・ハム	キャベツ・ほうれんそう	さとう・あぶら	839 33.8	
	まいたけのクリームに	とりにく・だっしふんにゅう・ぎゅうにゅう	(にんじん)・まいたけ・(パセリ)・(はくさい)	(じゃがいも)・マーガリン		
26 水	むぎごはん	牛乳	牛乳	(こめ)・きょうかまい・むぎ	572 29.1	乳製品 きのこ
	とりのてりやき ほうれんそうのおひたし	とりにく しらすぼし	(ほうれんそう)・もやし	さとう・でんぷん さとう	715 34.8	
	はもつみれのみそしる みかん	みそ・はもつみれ	(にんじん)・(はくさい)・(だいこん)・(ねぎ) みかん			
27 木	むぎごはん	牛乳	牛乳	(こめ)・むぎ・きょうかまい	657 30.3	海草 くだもの
	さばのしおやき はなごりーのごまあえ	さば	はなごりー (はくさい)	さとう・ごま	818 36.2	
	おおひら	とりにく・こおりどうふ・なまあげ	(にんじん)・(ごぼう)・れんこん	(さといも)・こんにやく・さとう・あぶら		
28 金	むぎごはん	牛乳	牛乳	(こめ)・むぎ・きょうかまい	585 25.3	豆製品 緑黄野菜
	タンドリーフィッシュ ちゅうかサラダ	さわら・ヨーグルト	にんにく・しょうが・(はくさい)・(にんじん)・もやし	さとう・オリーブゆ さとう・ごまあぶら	713 28.1	
	ヘルシースープ	ぶたにく	たまねぎ・えのきたけ・ブロッコリー (にんじん)	こんにやく		
31 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	(こめ)・むぎ・きょうかまい	655 29.0	たまご 乳製品
	くじらのたつたあげ はすのさんばい	くじらのたつたあげ	れんこん (にんじん)	あぶら ごま・さとう	821 35.2	
	けんちよう いちご	とりにく・とうふ	(だいこん)・(にんじん) いちご	こんにやく・さとう		

1月

24(月)~28(金)

全国学校給食週間

1月24日から1週間は「全国学校給食週間」です。
これは、全国で学校給食の長い歴史を振り返り、給食に携わる人たちの苦勞や努力を知り、感謝の気持ちを持って給食をいただき、学校給食の意義や役割について理解と関心を深める1週間です。
この機会に学校給食の素晴らしさを見直してみましょう。



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~

「地産地消」材料の欄で ※材料の都合により変更
囲ってある食材は、光市産の予定で。 することがあります。

学校給食週間中の献立

★地場産給食週間とします。★

地産地消ってなあに?!

「地産地消」は、「地域生産地域消費」の略語で、地域で生産された様々な生産物(主に農作物や水産物)を、その地域で消費することです。
学校給食では、「山口県」をひとつの地域としてとらえ、山口県産の食材を積極的に給食にとり入れるよう心がけています。また、光市内の野菜や米など、より近くでできた産物の利用にもつとめています。

