

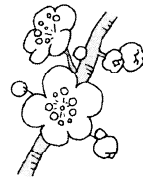
平成23年

# 2月分 こんだて予定表

光市立光学校給食センター

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～



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

| 日・曜       | 献立                                              | 材料名                                             | エネルギー<br>小学校<br>kcal | エネルギー<br>中学校<br>kcal |
|-----------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------|----------------------|
| 1<br>(火)  | 鮭のマヨネーズ風味焼き くるみのソテー<br>かぼちゃのポタージュ いちごジャム        | 鮭、フランクフルト、くるみ、ポタージュ、ベーコン、きゅうり、いりご               | 733                  | 986                  |
| 2<br>(水)  | おでん<br>に 煮干しのからめ煮 みかん                           | かんもどき、うずらたまご、ちくわ、こんぶ、いりご、あおのり                   | 675                  | 820                  |
| 3<br>(木)  | 節分献立 鯨のオーロラソース和え<br>のっぺい汁 大豆のりんかけ いちご           | ひじき、とり、く、あぶらあげ、く、だいた、き、な、こ、とり、く、あぶらあげ           | 675                  | 832                  |
| 4<br>(金)  | カレーうどん ミルメークコーヒー<br>チーズオムレツ りんご                 | うどん、カレー、ミルメーク、チーズ、たまご、りんご                       | 747                  | 932                  |
| 7<br>(月)  | さくらや いとこんぶ にももの 鱈の照り焼き 糸昆布の煮物<br>豚汁 ネーブルオレンジ    | さくらや、いとこんぶ、あぶらあげ、ひらてん、ふたにく、とうふ、みそ               | 679                  | 810                  |
| 8<br>(火)  | 野菜の卵とじ チョコ大豆<br>ほうれんそうのソテー ぼんかん                 | とりにく、たまご、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ほうれんそう、にんじん、コーン、ぼんかん | 731                  | 981                  |
| 9<br>(水)  | 中華丼<br>いかリングフライ(2コ) 黒ごまプリン                      | ふたにく、ちくわ、うずらたまご、いか                              | 723                  | 842                  |
| 10<br>(木) | シーチキンマヨネーズ ボイルキャベツ<br>フランクフルトのケチャップ煮 クリームシチュー   | ツナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ、トマト、ベーコン                  | 749                  | 983                  |
| 14<br>(月) | ひじきと生揚げの煮物 鮭ふりかけ<br>きのこのソテー ぼんかん                | ひじき、なまあげ、ひらてん、とりにく、さけ、ベーコン                      | 630                  | 761                  |
| 15<br>(火) | ミートボールと大豆のケチャップ煮<br>ヨーグルト和え 小魚                  | ミートボール、ふたにく、とりにく、だいた、ヨーグルト、いりご                  | 672                  | 878                  |
| 16<br>(水) | 芙蓉蟹 アーモンド<br>オイスターソース煮 パインアップル                  | たまご、かに、たまねぎ、ほししいたけ                              | 687                  | 805                  |
| 17<br>(木) | おさかなカツ ボイルキャベツ スライスチーズ<br>野菜といんげん豆のスープ ケチャップソース | たら、さんま、あじ、スライスチーズ、いんげん豆、たまご、ベーコン                | 722                  | 898                  |
| 18<br>(金) | 地場産給食の日 ぶりの照り焼き 梅干し<br>すきやき いよかん                | ぶり、うめし、こめ、むぎ                                    | 636                  | 772                  |
| 21<br>(月) | 豆腐と野菜の中煮 チーズフィッシュ<br>ビーフソテー ネーブルオレンジ            | ふたにく、とうふ、みそ、いりご、チーズ、チキンハム                       | 666                  | 806                  |
| 22<br>(火) | えびフライ(2コ) ボイル野菜 タルタルソース<br>もずく卵スープ              | かとうれんにゅう、えび、たまご、もずく、とりにく、とうふ、たまご                | 659                  | 859                  |
| 23<br>(水) | 肉じゃが<br>いわしのみぞれ煮 いよかん                           | きゅうにく、いわし                                       | 679                  | 826                  |
| 24<br>(木) | 洋風炒り豆腐<br>チンゲンサイのソテー キウイフルーツ                    | とうふ、ふたにく、たまご、にんじん、グリーンピース、たまねぎ、さやいんげん           | 726                  | 903                  |
| 25<br>(金) | 鮭の塩焼き 三色炒め<br>みそ汁 プリン                           | さけ、しらしほ、とうふ、みそ                                  | 655                  | 788                  |
| 28<br>(月) | ハヤシライス あらびきウィンナー(2本)<br>ボイル野菜 青じそドレッシング         | きゅうにく、きゅうにゅう、ウィンナー(とりにく)、キャベツ、にんじん、ブロッコリー       | 723                  | 866                  |

## いよいよ受験シーズン到来！

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」

### 必勝 受験に勝つためには、まずしっかり食べること！

受験勉強をしているみなさんは、毎日3食しっかり食事をとっていますか？  
食事をきちんととることは、体調をととのえと共に、脳のエネルギーにもなって、記憶力や集中力がアップします。勉強に集中するためにはとても重要なことです。  
試験日の朝ごはんは特に大切ですので、当日の朝は早起きをして、しっかり食べるようにしましょう。



### 試験日の朝ごはんは「ごはん + 納豆 + 豚汁 + サラダ」がおすすすめ！

脳の唯一のエネルギー源となる「ブドウ糖」を効率よく摂取でき、ブドウ糖を効果的にとり入れるための「ビタミンB群」を多く含む豚肉、ビタミンB群の吸収をよくする「リジン」を多く含む大豆類を組み合わせることで、脳の働きがアップします。

### 3日(木)・節分献立「大豆のりんかけ」

「りんかけ」とは「材料の上に、あめやクズなどを薄くかぶせたもの」という意味で、給食では、煎り大豆に砂糖で作ったシロップときな粉、シナモンをからめたりんかけです。



### 18日(金)・地場産給食の日

冠梅園(冠山総合公園梅の里)でとれたもので、光市生活改善実行グループ連絡協議会のみなさんが作ってくださったものです。  
山口県で水揚げされた寒ぶりです。  
山口県でとれたものです。

