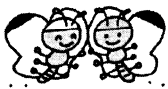


平成23年



3月分 こんだて予定表



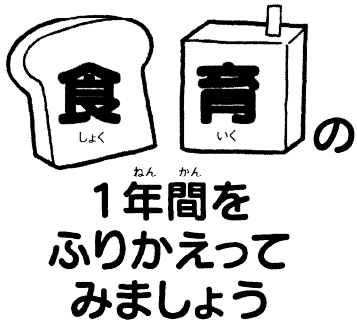
まいつき にち しよくいく ひ
毎月19日は「食育の日」です
しよくせいかつ かんが ひ
食生活について考える日にしましょう

光市立光学校給食センター

日・曜		こんだて 献立	材料名				家庭で とりやすい食品	エネルギー
			おもとに体をつくるものになる食品	おもとに体の調子を整えるものになる食品	おもとにエネルギーの源となる食品	調味料		小学校 kcal 中学校
1 (火)		うみ海のリゾット キャベツとナッツのソテー いよかん	 ベーコン、ツナ いか、たこ	はくさい、たまねぎ、にんじん にんにく キャベツ、コーン いよかん	パン、こめ あぶら カシューナッツ、あぶら	コンソメ、しお、こしょう コンソメ、しお、こしょう	かいそう たまご	643 802
2 (水)		いわしのしょうがじょうゆ煮 おでん いためなます	 いわし、うずらたまご ちくわ、がんもどき、こんぶ	だいこん、にんじん、しょうが にんじん きりぼしだいこん、にんじん	こめ、むぎ、さといも さとう ごま、さとう、あぶら	しょうゆ さけ、しお す、しょうゆ しお、とうからし	やさしい にゅうせいひん	715 837
3 (木)		ひな祭り献立 地場産給食の日 鱈の竜田揚げ な はな たまご しるもち 菜の花の卵とじ とうふ汁 ひし餅	 あぶらあげ、さわか たまご、とうふ(県産大豆) とり、く、わかめ	にんじん、たけのこ、れんこん かんぴょう、ほししいげ はくさい、なのはな、たまねぎ にんじん、えのきたけ、ねぎ、よもぎ	こめ、あぶら マーガリン もちこめ、さとう	コンソメ、しょうゆ、しお こしょう、だいこんぶ、けりふし	種実 くだもの	775 918
4 (金)		さばの照焼き 煮豆 きりぼしだいこん にもの じゃがいもと切干大根の煮物	 さば さんときまめ とり、く、ひらてん	きりぼしだいこん、にんじん さやいんげん	こめ、むぎ じゃがいも あぶら、さとう、ごま	しょうゆ、さけ、みりん わふうだし	やさしい くだもの	772 916
7 (月)		卒業お祝い献立 タンドリーチキン ブロッコリーの塩ゆで やさしい野菜スープ お祝いデザート(選択)	 とり、く ベーコン	ブロッコリー たまねぎ、にんじん、もやし、しめじ コーン、セロリ、パセリ	パン、バター じゃがいも、デザート	しお しょうゆ、コンソメ しお、こしょう	たまご かいそう	723 907
8 (火)		たまごはくさい うずら卵と白菜のクリーム煮 フルーツゼリー ソフトチーズ	 ベーコン、うずらたまご ぎゅうにゅう チーズ	はくさい、たまねぎ、にんじん しめじ、ブロッコリー みかん、パイナップル	パン(県産小麦・米) じゃがいも、あぶら ももゼリー カクテルゼリー	クリームシチュー こしょう	かいそう まめ・まめせいひん	674 894
9 (水)		カレーライス キャベツのじゃこ炒め キウイフルーツ	 ぎゅうにく しらすまし	たまねぎ、にんじん、グリーンピース りんご、にんにく、しょうが キャベツ、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 ごま、あぶら	カレーウ、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	にゅうせいひん きのこ	659 799
10 (木)		ハムカツサンド(セルフ) とんかつソース ゆでキャベツ 野菜といんげん豆のスープ	 ハムカツ、あおのり ベーコン、いんげんまめ	キャベツ、はくさい、にんじん セロリ、パセリ	パン あぶら じゃがいも	とんかつソース コンソメ、しょうゆ しお、こしょう	ぎょかいりい くだもの	646 —
11 (金)		なっとう納豆 れんこんのきんぴら もずくのみそ汁 アーモンド	 なっとう、ちくわ とうふ、もずく みそ、あぶらあげ	れんこん、にんじん こまつな、にんじん	こめ、むぎ、ごま ごまあぶら、さとう アーモンド	しょうゆ、さけ わふうだし、とうからし だし、みそ わふうだし、みそ	たまご いも	664 781
14 (月)		さばのごま焼 火じきの炒め煮 けんちん汁	 さば、ひき ひらてん とうふ、とり、く	にんじん、さやいんげん だいこん、にんじん ねぎ、ほししいげ	こめ、むぎ ごま、さとう、あぶら さといも、あぶら	しょうゆ、さけ わふうだし、みそ だし、みそ、しお	やさしい くだもの	712 825
15 (火)		きのこのスパゲッティ ほうれんそうとコーンのソテー いよかん	 ベーコン ぶたにく、えび うずらたまご ぶたにく	レーズン、たまねぎ、にんじん エリンギ、えのきたけ、パセリ ほうれんそう、コーン いよかん	パン、スパゲッティ オリーブオイル くるみ、あぶら	しょうゆ、コンソメ しお、こしょう コンソメ、しお、こしょう	ぎょかいりい かいそう	642 822
16 (水)		はっほうさい八宝菜 はるまき春巻	 ぶたにく、えび うずらたまご ぶたにく	はくさい、たまねぎ、もやし、たけのこ にんじん、ほししいげ、しょうが キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら たけのこ、ほししいげ、にんにく	こめ、むぎ、あぶら でんぶ、ごまあぶら はるまき、でんぶ こむぎ、あぶら	ちゅうかスープ、さけ しょうゆ、こしょう	いも まめ・まめせいひん	646 765
17 (木)		さわかごろもや だいず 鱈のハーブ衣焼き チョコ大豆	 さわか ウインナー(ぶた、とり) ベーコン	アスパラガス、キャベツ、コーン はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ	あぶら、はるまき	コンソメ、ちゅうかスープ しょうゆ、しお、こしょう	にゅうせいひん きのこ	778 980
18 (金)		ツナマヨムネツ ゆで野菜 ごまドレッシング よくばりスープ	 えび、たまご、ツナ ベーコン、いんげんまめ ぎゅうにゅう	にんじん、コーン キャベツ、さやいんげん たまねぎ、はくさい にんじん、しめじ	こめ、マヨネーズ でんぶ、さとう ごまドレッシング じゃがいも	コンソメ しお、こしょう	かいそう くだもの	— 858
22 (火)		ぶたにく豚肉のケチャップ炒め ほんかんジャム こ粉ふきいも もずくスープ	 ぶたにく あおのり、もずく とうふ、とり、く	たまねぎ、エリンギ たまねぎ、もやし にんじん、ねぎ	パン(県産小麦・米) ほんかんジャム、あぶら じゃがいも、でんぶ	ケチャップ ウスターソース しお、スープストック、さけ しょうゆ	やさしい ぎょかいりい	617 818
23 (水)		いわしの天ぷら わかめふりかけ ぶたたる きよみ 豚汁 清見オレンジ	 いわし、たまご わかめ とうふ(県産大豆) ぶたにく、みそ	だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ、きよみオレンジ	こめ、むぎ、こむぎ あぶら さといも	だし、みそ	やさしい きのこ	652 760
24 (木)		さけ鮭のムニエル ブロッコリーの塩ゆで はるやさい 春野菜といんげん豆のクリームシチュー	 ベーコン、いんげんまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、にんじん しめじ、グリーンピース	パン(県産小麦)、(おどろ) パン、でんぶ、あぶら じゃがいも、あぶら	しお クリームシチューのもと チキンスープ、こしょう	たまご かいそう	710 917
25 (金)		どうふ あまずにく マーボー豆腐 甘酢肉だんご(2個) やさしい野菜とちくわのごま炒め	 どうふ、ぶたにく みそ、にくだんご(とり、ぶた) ちくわ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいげ しょうが、にんにく キャベツ、チンゲンサイ	こめ、むぎ ごまあぶら、でんぶ ごま、ごまあぶら、さとう	しょうゆ、ちゅうかスープ トウモロコシ、しょうゆ	いも たまご	— 838

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」

7日(月)の卒業お祝い献立のデザートは選択になっています。
ストロベリーケーキ、チョコレートケーキ、メープルマフィン(乳・卵・小麦不使用)の3つの中から自分が選んでいるものを食べましょう。



みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。

自分ができたことに ○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた	②1日3食、残さないうちで食べた	③おやつは時間を決めて食べた、食べすぎなかった	④3つのグループの食品をバランスよく食べた	⑤食べられることに感謝できた
⑥よくかんで食べる心がけた	⑦ながら食べをしなかった	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓子などは少しだけ食べた	⑨きらいなものでもがんばって食べた	⑩みんなで仲よく食べた

