

平成23年

4月分 こんだて予定表

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
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	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元になる食品	調味料	家庭でとりたい食品	エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal
8 (金)	むぎ ごはん	ごもくあつやきたまご 五目厚焼卵 ほうれんそうのソテー じゃがいものみそ汁 アーモンド はっさく	たまご、とり、もずく とうふ(県産大豆) あぶらあげ、わかめ、みそ	にんじん、たけのこ ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ たまねぎ、ねぎ はっさく	こめ、むぎ あぶら じゃがいも アーモンド	コンソメ、しお こしょう だし、りこ	ぎょかいのい きのこ	694 811
11 (月)	むぎ ごはん	うめな いわしの梅煮 菜の花と卵の炒め物 ごもく 五目きんぴら	たまご、ポークハム きゅう、にんじん、ひらてん	うめ たまねぎ、なののはな ごぼう、れんこん、にんじん さやいんげん	こめ、むぎ あぶら ごま、さとう、ごまあぶら	コンソメ、しお こしょう しょうゆ、みりん、さけ わふうだし、とうがらし	にゅうせいひん くだもの	667 822
12 (火)	ことう 黒糖パン(県産小麦)	ポークビーンズ アスパラガスのベーコン炒め 清見オレンジ	だいいず、ぶたにく ベーコン	たまねぎ、にんじん グリーンピース キャベツ、アスパラガス きよみオレンジ	うめ くらざとう、パン あぶら、さとう キャシューナッツ コンソメ、しお、こしょう	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 コンソメ、しお、こしょう	ぎょかいのい かいそう	686 914
13 (水)	むぎ ごはん	おやこどんぶり 親子丼 キャベツのしらすごま炒め 煮豆	とり、たまご ちくわ しらすほし きんときまめ ししやも	たまねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、にんじん	こめ、むぎ さとう ごま、あぶら さとう	しょうゆ、みりん、さけ だし、こんぶ、わふうだし しょうゆ、コンソメ、しお こしょう	いも きのこ	684 844
14 (木)	こっぺパン	ししやもフライ(①1コ②2コ) ゆで野菜 ごまドレッシング コーンシチュー りんごジャム	とり、たまご ししやも	たまねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、にんじん	こめ、むぎ さとう ごま、あぶら さとう	バタ、こもぎこ、パン あぶら、ドレッシング じゃがいも、あぶら グリーンピース	まめせいひん くだもの	716 987
15 (金)	むぎ ごはん	じば、さんま、うなぎ、ひ (地産産給食の日) さばの照焼 キャベツの甘酢炒め なまなま ひじきと生揚げの煮物 みかんゼリー	さば なまあげ、きゅう、く ひじき、ひらてん	さば にんじん、さやいんげん	こめ、むぎ さとう、あぶら あぶら、さとう、ごま ゼリー	しょうゆ、みりん す、しお しょうゆ、みりん、さけ わふうだし	たまご きのこ	680 826
18 (月)	むぎ ごはん	わあふくまめ 大福豆のカレー フルーツヨーグルト ④チーズ	にゅうにく お豆腐、たまご ヨーグルト ④チーズ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース にんじん みかん、もも パイナップル	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら ウスターソース、しょうゆ	カレー、ウスターソース、しょうゆ ウスターソース、しょうゆ	ぎょかいのい 種実(ごま、アーモンドなど)	654 855
19 (火)	まる 丸パン(よこわり)	フィッシュフライ ゆでキャベツ タルタルソース 野菜スープ パインアップル	にゅうにく お豆腐、たまご ヨーグルト ④チーズ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース にんじん みかん、もも パイナップル	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら ウスターソース、しょうゆ	カレー、ウスターソース、しょうゆ ウスターソース、しょうゆ	ぎょかいのい 種実(ごま、アーモンドなど)	669 835
20 (水)	ごもく 五目 ごはん	ごもく、あつやきたまご (入学・進級お祝い献立) つくね、ほうれんそうのツナソテー かき卵汁 お祝いゼリー	とり、たまご つくね、(とり)にく、ツナ たまご、とうふ(県産大豆) わかめ	ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ にんじん たまねぎ、にんじん、えのきたけ ねぎ	こめ アーモンド、あぶら でんぶ ゼリー	コンソメ、しお こしょう けつり、おしょう、こんぶ しょうゆ、しお	いも くだもの	671 821
21 (木)	こっぺパン	さけ 鮭のマヨネーズ風味焼き いちごジャム はるやさい、しろ 春野菜と白いんげん豆のクリーム煮 りんご	さけ しほいんげん、たまご とりにく、きゅう、にゅう	さけ キャベツ、たまねぎ、にんじん しめじ、グリーンピース、りんご	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら ポタージュのもと しお、こしょう	マヨネーズ、ジャム ポタージュのもと しお、こしょう	たまご かいそう	672 869
22 (金)	むぎ ごはん	どうふ マーボー豆腐 ゆで野菜 中華ドレッシング 小魚	どうふ あかみそ いりこ	たまねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、にんじん	こめ、むぎ でんぶ、ごまあぶら ドレッシング、ごま	しょうゆ、ちゅうかスープ トウバンジャン	いも 種実(ごま、アーモンドなど)	648 784
25 (月)	わかめむぎ ごはん	い、どうふ ツナ炒り豆腐 や、ぶた、いた、もの、きよみ チンゲンサイと焼き豚の炒め物 清見オレンジ	わかめ どうふ、ツナ、たまご やきぶた	たまねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ きよみオレンジ	こめ、むぎ あぶら、さとう ごま、あぶら	しょうゆ、わふうだし コンソメ、しお、こしょう	にゅうせいひん きのこ	664 812
26 (火)	りんご 小アップルパン(県産小麦)	イタリアンスパゲッティ ウイナー ゆで野菜 フレンチドレッシング	ぶたにく、ベーコン ウイナー(とりにく)	りんご、たまねぎ、にんじん しめじ、パセリ キャベツ、コーン、にんじん	パン、スパゲッティ あぶら ドレッシング	ケチャップ、ソース コンソメ、しお、こしょう しお	ぎょかいのい くだもの	651 845
27 (水)	むぎ ごはん	ビビンバ たまご もずく卵スープ 清見オレンジ ミックスナッツ	きゅう、にゅう、あかみそ どうふ(県産大豆)、たまご もずく、とりにく、ガルバンゾー	ほうれんそう、だいず、やし にんじん、ねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、ねぎ きよみオレンジ	こめ、むぎ ごま、ごまあぶら、さとう でんぶ、ごま、アーモンド キャシューナッツ	しょうゆ、さけ、みりん コチュジャン、トウバンジャン しょうゆ、さけ ちゅうかスープ、しお	にゅうせいひん きのこ	714 850
28 (木)	こっぺパン	あじフライ キャベツとエリンギのソテー やさい きんときまめ だいず 野菜と金時豆のカレースープ チョコ大豆	あじ ベーコン きんときまめ とりにく	キャベツ、エリンギ、にんじん コーン たまねぎ、にんじん	パン、こもぎこ パン、あぶら じゃがいも、あぶら チョコだいいず	コンソメ、しお、こしょう カレー、コンソメ しお、こしょう	たまご かいそう	736 952

ご入学・ご進級おめでとようございます

学校給食の目標には、栄養バランスのとれた食事をみんなと一しょに食べることで
社交性を養い、望ましい食習慣を身につけ、健康の増進を図ることや自然の恵みや食
にかかわっている人への感謝の心を養ったり、伝統的な食文化についての理解を深め
ることなどがあります。学校給食は教育の一環として実施しています。

こんだてひょう せつめい 献立表の説明

●主食は月・水・金曜日がごはん、火・木曜日がパンの予定です。

(行事等の関係で変わることがあります。)

●その日の給食に使われている材料を

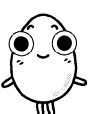
3つの働きに分けて表示しています。

- 赤 おもとに体をつくるものになる食品
- 緑 おもとに体の調子を整えるものになる食品
- 黄 おもとにエネルギーの元になる食品

●「家庭でとりたい食品」の欄には、その日、家庭でとってほしい
食品を表示しています。家庭での食事の参考にいただければと思います。



がっこうきゅうしよく
学校給食センターでは、
子どもたちの健康を考えて



安全性の高い給食づくりをめざしています!

- ① 安全性の疑わしい食品添加物の入った食品を使用していません。
- ② 良質な食材料を納入しています。
- ③ 卵…抗生物質を含まない飼料で育てられたにわりの卵を使用しています。

ハム、ベーコン
ソーセージ
合成保存料、着色料、化学調味料、発色剤、
酸化防止剤、結着剤、リン酸塩を使用していないもの

ちくわ、かまぼこ
みそ
つけものなど
合成保存料、着色料、酸化防止剤などを使用していないもの

- ③ 地産地消に努めます。
米、卵、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、はくさい、みかん、梅干し、
ひじきなど光市産を積極的にとりいれています。

