



4月分学校給食献立表

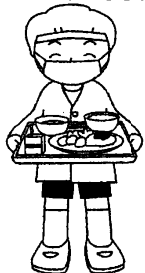
平成23年

光市立大和学校給食センター

日・曜	献立名	材 料			栄 養 価 1人1食 1人1食	家庭で とってほ 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)		
8 金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	668	乳製品 やさしい
	さわらことうやき	さわら かつおぶし	なのはな(ほうれんそう)キャベツ	くるざとう さとう	756	
	じゃがいものうまに いちご(2こ)	とりこく・なまあげ・ちくわ	たまねぎ・にんじん・いんげん いちご	じゃがいも・さとう	36.7	
11 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	668	さかな いも類
	シューマイ(2こ) ちゅうかサラダ	シューマイ わかめ	キャベツ きゅうり	はるさめ・ごまあぶら・さとう	27.9	
	マーボー豆腐	ぶたにく・ぎゅうにく・とうふ・みそ	たまねぎ・にんじん(ねぎ)ほししいたけ・しょうが	さとう・ごまあぶら・でんぶん	31.2	
12 火	ハンバーガー スライスチーズ	チキンてりやきパティ チーズ 牛乳	キャベツ	こむぎこ	670	大豆製品 種実類
	コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ・にんじん(ほうれんそう)	じゃがいも	28.5	
	オレンジ		オレンジ		35.0	
13 水	カレーライス	ぎゅうにく・みずくにだいず 牛乳	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	こめ・きょうかまい・じゃがいも・あぶら	704	かいそう 緑黄野菜
	フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかん・パインアップル・おうとう		21.7	
					24.8	
14 木	たけのこごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい	653	たまご くだもの
	ささみチーズフライ もやしとほうれんそうのソテー	ささみチーズフライ	もやし(ほうれんそう)	あぶら あぶら	26.5	
	はんぺんのすましじる いよかんゼリー	とうふ・はんぺん・わかめ	にんじん(ねぎ)	いよかんゼリー	31.2	
15 金	ごもくどんぶり	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ・こんにやく・さとう	614	やさしい いも類
	いわしのうめ	いわしのうめ			28.7	
	ごはくなます	わかめ	だいこん・にんじん	ごま・さとう	32.1	
18 月	ゆかりごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	616	かいそう いも類
	とりのてりやき ほうれんそうのごまあえ	とりこく	(ほうれんそう)キャベツ・にんじん	さとう・でんぶん ごま・さとう	27.3	
	とうふのすましじる (祝)クレープ	かまぼこ・とうふ	にんじん・たまねぎ(ねぎ)	クレープ	31.9	
19 火	チーズパン	牛乳	牛乳	こむぎこ	660	さかな やさしい
	マカロニサラダ	チキンハム	きゅうり・にんじん	マカロニ・じゃがいも・マヨネーズ・あぶら・さとう	24.5	
	キャベツのスープに りんご	ウィンナー・ベーコン	(キャベツ)たまねぎ・にんじん・コーン・パセリ りんご		31.0	
20 水	小いりこなめし	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	651	大豆製品 ござかな
	かやくうどん	とりこく・あぶら・かまぼこ	たまねぎ・にんじん(ねぎ)	うどん	24.8	
	こあじのてんぷら だいこんサラダ	こあじのてんぷら ツナ	だいこん(ほうれんそう)	あぶら マヨネーズ・ごま	31.5	
21 木	パインパン	牛乳	牛乳	こむぎこ ドライパイン	662	たまご 緑黄野菜
	クリームシチュー	とりこく・ベーコン・スキムミルク	たまねぎ・にんじん(キャベツ)・グリーンピース	あぶら・じゃがいも	24.7	
	キャベツともやしのソテー りんご	ベーコン	(キャベツ)もやし りんご	あぶら	31.4	
22 金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	601	乳製品 くだもの
	ぎゅうにくのしょうがに ほうれんそうのおひたし	ぎゅうにく しらすほし・かつおぶし	しょうが(ほうれんそう)もやし	あぶら・さとう・ごま さとう	27.3	
	じゃがいものみそじる あじつけのり	とうふ・わかめ・みそ のり	にんじん・たまねぎ(ねぎ)	じゃがいも	31.5	
25 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	615	種実類 いも類
	さばのしおやき すのもの	さば わかめ	キャベツ(だいこん)	さとう	29.2	
	ぎゅうにくとだいこんのにも	ぎゅうにく・なまあげ	だいこん・にんじん・いんげん	さとう・こんにやく	34.3	
26 火	こくとうパン	牛乳	牛乳	こむぎこ・くるざとう	663	たまご ござかな
	スパゲティナポリタン	とりこく・チキンハム・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	スパゲティ・あぶら	25.8	
	グリーンサラダ キウイフルーツ		アスパラガス(キャベツ) きゅうり キウイフルーツ	アーモンド・あぶら・さとう	31.3	
27 水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	618	さかな くだもの
	わふうハンバーグ こまつなのおひたし	わふうハンバーグ しらすほし・かつおぶし	こまつな・もやし	さとう	22.5	
	しめじいりみそじる いちごゼリー	とうふ・あぶらあげ わかめ・みそ	ぶなしめじ・にんじん(ねぎ)	いちごゼリー	25.8	
28 木	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	603	乳製品 やさしい
	アジカレーフライ ほうれんそうのかつおあえ	アジカレーフライ かつおぶし	(ほうれんそう)	あぶら さとう	22.4	
	きりぼしだいこんとじゃがいものにも	とりこく	にんじん・たまねぎ・きりぼしだいこん・いんげん	じゃがいも・こんにやく・あぶら・さとう	29.7	

ご入学・ご進級おめでとうございます。

春の花がいっぱいの新年度のスタートです。
 こころも体もすくすくと成長する一年となりますように。
 「学校給食」は、栄養のバランスのよい食事をとおして、児童・生徒の健康をまもり、体の成長を支えけるとともに、こころも健全に育てる大切な学びの場でもあります。
 給食を教材として、食文化を体験したり、地域の産物への理解を深めること、そして、健康に生活するための食生活についてなどを幅広く学んでいきましょう。



いただきます!

《地産・地消》

材料の欄の で囲っているものは、光市産の予定です。

(※材料の都合により変更することがあります。)

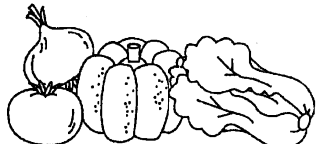
野菜はできるだけ、市内産の野菜を使用することを心がけています。

市内産の野菜は、東荷地区にある、光市特産品直売所(パイロットショップ)より納品していただいています。

野菜以外にも、米は大和地区の

「ヒノヒカリ」を使うなどより身近な

ところでつくられたものを優先的に使用しています。



- ※ 8日(金) 大和中2・3年生のみ給食実施
- ※ 11日(月) 大和中1年生・小学校2～6年生給食開始
- ※ 12日(火) 東荷小1年生給食開始
- ※ 13日(水) 塩田小1年生給食開始 東荷小給食なし
- ※ 14日(木) 三輪小1年生給食開始
- ※ 18日(月) 岩田小1年生給食開始
- ※ 28日(木) 岩田小給食なし

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～