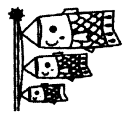


平成23年



5月分 こんだて予定表

光市立光学校給食センター

まいつき にち しょうくひく ひ しょうせいかつ かんが ひ
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

日・曜	こんだて		材料名				家庭で とりたい食品	エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal
	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 ものになる食品	調味料		
2 (月)	むぎ ごはん	さけ しおや さんしよいた 鮭の塩焼き 三色炒め ぶたにく ミックスナッツ	さけ、しらすまし どうふ、ぶたにく、みそ ガルパンソー	ほうれんそう、にんじん、たけのこ だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ あぶら さといも、ピーナッツ アーモンド、カシューナッツ	しお だしめし コンソメ、しょう油	きのこ かいそう	697 830
6 (金)	むぎ ごはん	こ ひこんだて 子どもの日献立 かつおの照焼 アーモンド炒め わかたけしる 若竹汁 ④たい焼き ⑤かしわもち	かつお どうふ(県産大豆) たまご、わかめ、あずき	キャベツ、アスパラガス、にんじん たけのこ、にんじん、えのきたけ ねぎ	こめ、むぎ アーモンド、あぶら ④たい焼き、⑤かしわもち	しょうゆ、さけ コンソメ、しお、こしょう けずりふし、だしこんぶ しょうゆ、さけ、しお	にゅうせいひん くだもの	672 839
9 (月)	むぎ ごはん	どうふ ちゅうかに 豆腐の中華煮 きりぼしだいこん いた きよみ 切干大根のごま炒め 清見オレンジ	どうふ(県産大豆) いか、ぶたにく ツナ	はぐい、たまねぎ、たけのこ、にんじん ねぎ、ほししいたけ、しょうが ほうれんそう、きりぼしだいこん きよみオレンジ	こめ、むぎ、あぶら、さとう ごまあぶら、でんぶん ごま、さとう あぶら	しょうゆ ちゅうかスープ、さけ しょうゆ、みりん	たまご いも	635 773
10 (火)	むぎ ごはん	チリピーズ チーズポテト 野菜のスープ煮	ぎゅうにく、だいず チーズ ベーコン	たまねぎ、にんにく パセリ たまねぎ、キャベツ、にんじん しめじ、セロリー	パン、さとう、じゃがいも バター、あぶら あぶら	ケチャップ、トマトピューレ チリパウダー、しお コンソメ、しょう油 こしょう	たまご 種実(ごま、アーモンドなど)	666 883
11 (水)	むぎ ごはん	たこの唐揚げ 糸昆布の煮物 おじゃが餅汁 バインアップル	たこ、いとこんぶ ひらてん、あぶらあげ ちくわ、あぶらあげ みそ	にんじん、さやいんげん だいこん、ごま、な、にんじん バインアップル	こめ、むぎ、でんぶん ごま、さとう、ごまあぶら おじゃがもち	しょうゆ、さけ わふうだし いりこ だしこんぶ	やさしい にゅうせいひん	667 813
12 (木)	むぎ ごはん	ぶたにく いた 豚肉のケチャップ炒め こ 粉ふきいも もずくスープ	ぶたにく どうふ(県産大豆)、たまご もずく、ベーコン	りんご、たまねぎ、ピーマン にんじん、ねぎ	パン、あぶら じゃがいも あぶら、でんぶん	ケチャップ ウスターソース スープストック、さけ しょうゆ、しお	ぎよかいいるい くだもの	655 819
13 (金)	むぎ ごはん	かんこくふうにく 韓国風肉じゃが 韓国のり いた 炒めナムル	ぎゅうにく、ちくわ のり	たまねぎ、にんじん、にんにく、ねぎ もやし、ほうれんそう、にんじん にんにく	こめ、むぎ、じゃがいも ごま、さとう、ごまあぶら さとう、ごまあぶら	しょうゆ、さけ コチュジャン しょうゆ	にゅうせいひん きのこ	609 853
16 (月)	むぎ ごはん	カレーライス アスパラガスのベーコン炒め キウイフルーツ	ぶたにく ベーコン	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 アスパラガス、キャベツ キウイフルーツ	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら アスパラガス、あぶら カシューナッツ、あぶら	カレー、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	たまご まめせいひん	683 835
17 (火)	むぎ ごはん	さくら ころもや 鱈のハーブ衣焼き キャベツとしめじのソテー ミネストローネ マーマレード	さくら ベーコン、いんげんまめ	キャベツ、しめじ、コーン たまねぎ、キャベツ、にんじん トマト、セロリー、パセリ	パン(県産小麦) くるみ、あぶら マーメイド、じゃがいも マカロン、あぶら	コンソメ、しお、こしょう コンソメ、しお、こしょう チキンスープ	くだもの にゅうせいひん	754 985
18 (水)	むぎ ごはん	ししゃも天ぷら(①1コ、②2コ) わかめふりかけ きりぼしだいこん にももの あまなつ じゃがいもと切干大根の煮物 甘夏みかん	ししゃも、わかめ とり、ひらてん	きりぼしだいこん、にんじん さやいんげん、あまなつみかん あぶら、さとう、ごま	こめ、むぎ ごま、さとう、ごまあぶら あぶら	しょうゆ、さけ わふうだし しょうゆ、さけ、みりん わふうだし	にゅうせいひん きのこ	684 899
19 (木)	むぎ ごはん	スパゲッティミートソース オムレツ ゆで野菜 ドレッシング 小魚アーモンド	ぎゅうにく、ぶたにく チーズ、たまご いりこ	レーズン、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	パン、スパゲッティ あぶら アーモンド あおじどレッシング	ケチャップ、コンソメ、しお デミグラスソース、こしょう	いも かいそう	673 851
20 (金)	むぎ ごはん	ちくせんに なつとう 筑前煮 納豆 こまつな 小松菜のソテー バインアップル	とり、ちくわ、なつとう ベーコン	ごぼう、にんじん、たけのこ さやいんげん、ほししいたけ こまつな、にんじん、コーン バインアップル	こめ、むぎ、さといも あぶら、さとう あぶら	わふうだし しょうゆ、さけ コンソメ、しょうゆ しお、こしょう	たまご 種実(ごま、アーモンドなど)	625 757
23 (月)	むぎ ごはん	ぶたにく いた 豚肉とキャベツのみそ炒め かきたま汁 みかんゼリー	ぶたにく、みそ どうふ(県産大豆) たまご、とり、しお	キャベツ、たまねぎ、たけのこ たまねぎ、ねぎ、みかん	こめ、ごま、さとう でんぶん、ゼリー	しょうゆ、さけ けずりふし、だしこんぶ しょうゆ、しお	ぎよかいいるい いも	604 723
24 (火)	むぎ ごはん	ミートボールのケチャップ煮 シーチキンマヨネーズ ゆでキャベツ 山口みかんミックス	ミートボール(とり) だいず、ツナ	たまねぎ、キャベツ、にんじん パセリ キャベツ みかん、あまなつみかん、ほんかん	パン(県産小麦)、あぶら じゃがいも、マヨネーズ、さとう カクテルゼリー	ケチャップ、コンソメ ウスターソース、こしょう	きのこ 種実(ごま、アーモンドなど)	699 915
25 (水)	むぎ ごはん	さばの照焼 ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁	さば、とりにく、ひじき だいず どうふ(県産大豆) わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ たけのこ、にんじん	こめ ごま、さとう、あぶら じゃがいも	しょうゆ、さけ わふうだし だしめし	くだもの たまご	670 784
26 (木)	むぎ ごはん	煮込みハンバーグ ぼんかんジャム キャベツのクリーム煮 キウイフルーツ	ハンバーグ (ぎゅうにく、ぶたにく) ぶたにく、ぎゅうにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん エリンギ、キウイフルーツ	パン(県産小麦) ジャム、さとう じゃがいも、あぶら	ケチャップ ウスターソース クリームポタージュ しお、こしょう	ぎよかいいるい かいそう	685 855
27 (金)	むぎ ごはん	わかめうどん 味付けのり あつや たまご 厚焼き卵 キャベツのじゃこ炒め	ぶたにく、わかめ のり たまご、しらすまし	たまねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、にんじん	こめ、うどん(県産小麦) さとう ごま、あぶら	けずりふし、だしこんぶ しょうゆ、しお コンソメ しお、こしょう	いも くだもの	584 697
30 (月)	むぎ ごはん	さけ ころもや 鮭チーズ衣焼き チンゲンサイのスープ キウイフルーツ	さけ、チーズ どうふ(県産大豆) ベーコン	にんじん、コーン チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん ほししいたけ、キウイフルーツ	こめ、あぶら、でんぶん、パン しょうゆ、こしょう ちゅうかスープ、しお	カレー しょうゆ、さけ コンソメ、しお、こしょう	たまご きのこ	648 741
31 (火)	むぎ ごはん	あらびきチキンウィンナー キャベツのソテー ぶたにく 豚肉のコンシチュー いちごジャム	ぶたにく、ぎゅうにく いんげんまめ	キャベツ たまねぎ、しめじ、にんじん コーン、アスパラガス	パン、あぶら じゃがいも、ジャム コンソメ、しお、こしょう	クリームポタージュ コンソメ、しお、こしょう	まめせいひん かいそう	735 843

ただ た かた で き
正しい食べ方が出来ているか
チェックしてみましょう。

材料の都合により、献立を変更することがあります。加工食品については主な材料を表示しています。
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」

①よい姿勢で食べる



胃が圧迫されないため、
食べ物の消化がよくなる。

②主食とおかずは
交互に食べる

マナーとして好ましく、
また栄養素をバランスよく
とることができる。

③よくかんで食べる



消化吸収がよくなる。
食べ過ぎを防ぐ。

23日(月)～27日(金)は
地場産給食週間です。

期間中は、光市産・山口県産の
地場産物を多く取り入れています。

