

平成23年

7月分 こんだて予定表

光市立光学校給食センター

光市子どもの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

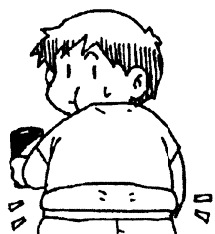
日・曜	こんだて	献立	材料名				家庭で とりたい食品	エネルギー kcal 小学校 中学校
			おにも体をつくるものになる 食品	おにも体の調子を整える ものになる食品	おにもエネルギーの ものになる食品	調味料		
1 (金)	むぎ ごはん	さわらの梅の香焼き ピーマンとキャベツのじゃこ炒め みそ汁	さくら しらすし、とうふ、あぶらあげ わかめ、みそ	うめ ピーマン、キャベツ、にんじん、たまねぎ かぼちゃ、えのきだけ、しろねぎ	こめ、むぎ ごま、ごまあぶら、あぶら	しょうゆ、みりん、だし、みこ さけ	いも くだもの	611 744
4 (月)	むぎ ごはん	野菜と生揚げのみそ煮 ④小魚アーモンド 卵の花炒り アップルシャーベット	ぶたにく、うずらたまご なまあげ、みそ ④ゆりこ おから、とりにく、ちくわ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし さやいんげん、ほししいたけ、しょうが にんじん、ねぎ、ごぼう、ほししいたけ りんご	こめ、むぎ、ごまあぶら さとう、④アーモンド さとう、ごまあぶら	さけ、しょうゆ、ちゅうかスープ トウバンジャン しょうゆ、しお、さけ、す	かいそう にゅうせいひん	673 852
5 (火)	むぎ ごはん	カレーうどん トマトオムレツ フルーツミックス	ぶたにく、かまぼこ みそ たまご、とりにく	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ たまねぎ、にんじん、トマト、みかん もも、パイナップル	くらざとう、パン、うどん あぶら あぶら、ゼリー	カレーうどん、コンソメ、しょうゆ しお	まめせいひん ぎよかいりい	686 924
6 (水)	むぎ ごはん	韓国風肉じゃが ひじきのオイスターソース煮 冷凍みかん	ぶたにく、ちくわ ひじき、あぶらあげ、ひらてん	たまねぎ、にんじん、にら、にんこ にんじん、ねぎ、みかん	こめ、むぎ、じゃがいも さとう、ごまあぶら、ごま ごまあぶら、さとう	しょうゆ、コチュジャン、さけ ちゅうかスープ、みりん オイスターソース、しょうゆ	やさしい たまご	667 810
7 (木)	むぎ ごはん	⑦七夕献立 星のコロッケ ゆでキャベツ ウスターソース セタスープ 天の川ゼリー	とりにく、ぶたにく ぶたにく、なると	たまねぎ、キャベツ たまねぎ、もやし、にんじん、オクラ とうもろこし、りんご	パン、バター、じゃがいも パン、こむぎ、ごまあぶら ピーマン、ゼリー	ウスターソース、しお、こしょう ちゅうかスープ、しょうゆ	さかな きのこ	665 826
8 (金)	むぎ ごはん	おやこどん 親子丼 きぼ だいにん いた にまめ 切り干し大根のごま炒め 煮豆	たまご、とりにく、ちくわ まぐろ、さんときまめ	ほししいたけ、にんじん、たまねぎ ごぼう、しろねぎ きりしだい、にんじん、さやいんげん	こめ、むぎ、さとう さとう、ごま、あぶら	しょうゆ、さけ、みりん、しお わふうだし しょうゆ、みりん	いも くだもの	718 887
11 (月)	むぎ ごはん	丸天の煮つけ ゴーヤチャンプルー とうがん 冬瓜ともずくのスープ 冷凍パイ	まるでん、とうふ、ぶたにく たまご、かつおおし とりにく、もずく	にんじん、たまねぎ、もやし、しょうが とうがん、ほししいたけ、ねぎ、たまねぎ にんじん、しょうが、パイナップル	こめ、むぎ、さとう ごまあぶら でんぶ	しょうゆ、わふうだし、さけ しお、ちゅうかスープ、こしょう しょうゆ、しお、ちゅうかスープ こしょう	にゅうせいひん いも	637 768
12 (火)	むぎ ごはん	さけ ころもや やさい に 鮭のチーズ衣焼き 野菜のカレー煮 ミニトマト(2個) ブルーベリージャム ④ヨーグルト	ぎゅうにく、レンズまめ、さけ チーズ ④ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、キャベツ とうもろこし、りんご トマト	パン(県産小麦・米) バター、しょうゆ、みりん、しお ブルーベリージャム	カレーうどん、コンソメ、しょうゆ しお、カレー、トマトピューレ	かいそう きのこ	728 976
13 (水)	むぎ ごはん	とうふ やさい ちゅうかに 豆腐と野菜の中華煮 ひじきふりかけ くるみのソテー 冷凍ピーチ	ぶたにく、とうふ、みそ さとう、ひじき ペーコン	たまねぎ、にんじん、しろねぎ、にんこ しょうが、ほししいたけ チンゲンサイ、キャベツ、にんじん もも	こめ、むぎ、ごまあぶら さとう、でんぶ、ごま くらみ、あぶら	コンソメ、しょうゆ マーボ豆腐のもと オイスターソース、しお、こしょう	こざかな いも	670 810
14 (木)	むぎ ごはん	おさかなカツ ゆでキャベツ スライスチーズ 野菜たっぷりミルクスープ ケチャップソース	たら、さんま、あじ スライスチーズ ペーコン、えび ぎゅうにく	キャベツ たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん しめじ、とうもろこし	パン、バター、こむぎ、あぶら じゃがいも	ワイン、コンソメ、しお、こしょう ケチャップソース	かいそう くだもの	755 931
15 (金)	むぎ ごはん	わかめラーメン アーモンド あじつ たまご せいとう 味付け卵 冷凍みかん	ぶたにく、かまぼこ、いか わかめ たまご	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ もやし、キャベツ、とうもろこし、しろねぎ みかん	こめ、ちゅうかめん ごまあぶら、ごま、アーモンド	チキンスープ、しょうゆ とんかつソース、しお、こしょう	まめせいひん こざかな	666 820
19 (火)	むぎ ごはん	やさしい たまご 野菜の卵とじ カレーソテー キウイフルーツ	かとうれんにゅう、たまご とりにく ペーコン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、もやし、キウイフルーツ	パン、じゃがいも、マーガリン アーモンド、あぶら	しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう コンソメ、しお、カレー こしょう	まめせいひん かいそう	649 854
20 (水)	むぎ ごはん	⑧地場産給食の日 シイラのフライ なすのしぎ焼き風 すまし汁 味付けのり	シイラ、ぶたにく、みそ あじつけのり、えび あぶらあげ、とうふ、わかめ	なす、ピーマン、たまねぎ にんじん、たまねぎ、ねぎ	こめ、むぎ、パン、こむぎ ごま、あぶら、さとう でんぶ	さけ けずりおし、だし、こんぶ、しお しょうゆ	きのこ いも	657 803

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」

飲み過ぎるとどうなるの？ 清涼飲料水

清涼飲料水をたくさん飲み過ぎると…



太りやすくなる。



むし歯がでやすくなる。



水分や糖分でおなかが
いっぱいになり、きちん
と食事ができなくなるの
で栄養のバランスがくず
れ、夏バテになりやすく
なる。



糖分はビタミンB₁に
よってエネルギーにかえ
られます。糖分をたくさ
んととると、ビタミンB₁
も多く使われるので、体
調をくずしやすくなる。

● 普段の水分補給は…

水や麦茶などで十分です。緑茶にはカフェインが多
く、利尿作用があり、反対に水分が多く体外に排出さ
れてしまうので、緑茶よりもカフェインの入っていない
麦茶がおすすめです。

● 飲み方は…

のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわくまえに飲むようにしましょう。

● 運動などで汗を多くかく場合は…

ナトリウムなどが失われるので、スポーツドリンクやミネラル類などを補給で
きる飲み物がおすすです。



7日(木) セタ献立

セタにちなんで、星型のコロッケ、ピーマンを天の川に
見立てたセタスープ、天の川ゼリーの献立です。きれいな
天の川がみられるといいですね。

20日(水) 地場産給食の日

光市産の「なす」や宇部産の「味付けのり」、萩で水揚げされた
「シイラ」など地元のものを取り入れています。

シイラは、山口県では「秋よし」（秋にうまいという意味）とか「万作」
などと呼ばれている魚です。夏から秋にかけておいしい魚です。

