

平成23年



9月分 こんだて予定表



光市立光学校給食センター

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
1 (木)	夏野菜のカレー ナン どうもろこしの塩ゆで フルーツ白玉	おもとに体をつくるものになる 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調子を整えるものになる食品	かいそう ぎよかいりい	615 771
2 (金)	親子丼 しらすとピーマンのじゃこ炒め 冷凍みかん ④アーモンド	おもとに体をつくるものになる 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調子を整えるものになる食品	きのこ いも	640 843
5 (月)	さんまの蒲焼き 炒めなます おじゃが餅汁 アップルシャーベット	さんま みそ、ちくわ、あぶらあげ りんご	にゅうせいひん かいそう	706 827
6 (火)	フィッシュフライ スライスチーズ ゆでキャベツ ケチャップ 野菜スープ	たら スライスチーズ ベーコン	まめせいひん くだもの	693 812
7 (水)	マーボー豆腐 野菜とちくわのごま炒め 杏仁豆腐	豆腐(県産大豆) ねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、チンゲンサイ	かいそう いも	648 781
8 (木)	なすとひき肉のスパゲッティ くるみソテー	かとうれんにゅう ぎゅうにく、チーズ キャベツ、にんにく、コーン	ぎよかいりい くだもの	633 812
9 (金)	マヨネーズ風味の豚肉生姜焼き 野菜ソテー じゃがいものみそ汁 冷凍ピーチ	ぶたにく たまねぎ、しょうが キャベツ、みそ、えだまめ たまねぎ、しめじ、にんにく、ねぎ みそ、あぶらあげ、わかめ	にゅうせいひん たまご	678 824
12 (月)	お月見献立 スコッチエッグ 枝豆の塩ゆで お月見汁 お月見デザート	わかめ たまご、ぶたにく、きゅうり、みそ、あぶらあげ たまねぎ こまつな、だいこん、えのきたけ にんにく、ねぎ	いも 種実(ごま、アーモンドなど)	767 889
13 (火)	皿うどん マーメレード アスパラガスとコーンのソテー 小魚アーモンド	ぶたにく、いか ウィンナー いりこ	くだもの まめせいひん	642 825
14 (水)	肉じゃが 納豆 きりぼしだいこん いた 冷凍みかん	ぎゅうにく なつとう きりぼしだいこん いた 冷凍みかん	きのこ たまご	697 833
15 (木)	さわらのハーブ衣焼き 炒り卵 ゆで野菜 青じそドレッシング いちごジャム	さわら たまご、ベーコン キャベツ、コーン、さやいんげん	かいそう にゅうせいひん	734 935
16 (金)	地産産給食の日 さばの照焼き 大豆の磯煮 キャベツとしめじのソテー 山口国産デザート	さば だいず、なまあげ、ひじき キャベツ、しめじ、コーン	いも くだもの	714 831
20 (火)	フランクフルト キャベツの甘酢炒め ライ麦パン アイントプフ パウムクーヘン	ポークフランク ベーコン、レンズめ たまねぎ、にんにく、さやいんげん セロリ、にんにく	きのこ ぎよかいりい	705 902
21 (水)	五目厚焼餅 小松菜の煮びたし じゃがいもと切干大根の煮物	たまご、とり、もずく あぶらあげ ひらてん、とり	にゅうせいひん くだもの	653 784
22 (木)	焼きそば チョコ大豆 鶏肉とナッツの炒め物 冷凍パイ	ぶたにく、いか たまご、とり、もずく あぶらあげ ひらてん、とり	いも かいそう	720 927
26 (月)	生揚げの中煮 鶏肉のひき煮 チンゲンサイのソテー	なまあげ、とり ひじき、のり ベーコン	くだもの ぎよかいりい	689 848
27 (火)	カレーシチュー りんごジャム キャベツとツナの炒めもの キウイフルーツ	ぎゅうにく、ぶたにく ツナ たまご、とり、もずく あぶらあげ ひらてん、とり	まめせいひん かいそう	635 831
28 (水)	豚キムチ わかめスープ ミックスナッツ ヨーグルト	ぶたにく ベーコン、わかめ ガルパソ、ヨーグルト	いも たまご	699 821
29 (木)	白身魚のフライ タルタルソース 粉ふきいも ミネストローネ	ホキ あおのり しろいんげん、ベーコン	種実(ごま、アーモンドなど) くだもの	649 813
30 (金)	さんまの塩焼き ひじきの炒め煮 芋子汁 グレープゼリー	さんま ひらてん、だいず、ひじき どうふ、きゅうり	にゅうせいひん たまご	701 823

ドイツ

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」

朝ごはんを元気にスタート

脳は寝ている間も休まず働いているので、朝起きたときはエネルギー不足の状態です。朝ごはんを食べないと、集中力や記憶力が低下したりイライラしやすくなったりします。

朝ごはんを食べると、寝ている間に下がった体温が上がり、体が活動しやすくなります。また、脳にエネルギーが補給されるので、脳の働きも活発になります。

今まで朝ごはんを食べなかった人へ

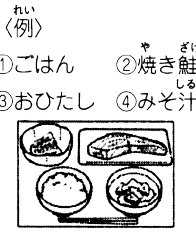
《朝ごはんが食べなくなるポイント》

- ①夜更かしをしない
- ②毎日決まった時間に食べる
- ③夜遅くに食べない
- ④少量でも食べる習慣をつける

どんな朝ごはんを食べたいの？

理想は「主食」「主菜」「副菜」(+汁物・飲み物)がそろった献立です。

- ①「主食」…炭水化物を多く含み、パワーの源になる
★ごはん、パン、めん類、シリアルなど
- ②「主菜」…たんぱく質を多く含み、筋肉や血液の源になる
★卵焼き、焼き魚、ウインナー、納豆など
- ③「副菜」…ビタミン類を多く含み、体の調子を整える
★野菜サラダ、おひたし、果物など
- ④「汁物・飲み物」…主食・主菜・副菜で不足した栄養素を補う
★みそ汁、スープ、牛乳など



まずは、おにぎりなど食べやすいものを少量をとることをオススメします。1日を元気に過ごすため、毎日朝ごはんを食べるように心がけましょう。