



ひかり市 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」

日・曜	こんだて	献立	材料名	家庭でとりたて食品	エネルギー kcal 小学校 中学校
3 (月)	ごはん	さんまのおろし煮 キャベツとピーマンのしらすごま炒め みそ汁 種実	さんま しらすほし とうふ(県産大豆) あぶらあげ、わかめ、みそ	たまご くだもの	688 800
4 (火)	小セサミパン	スパゲッティミートソース チンゲンサイとカシューナッツのツナソテー ぶどう	ぎゅうにく、ぶたにく こなチーズ ツナ	まめせいひん きのこ	684 882
5 (水)	ごはん	とうふ、ちゅうかに 豆腐の中華煮 ポークシューマイ(2コ) 冷凍パイ	とうふ、ぶたにく、いか シューマイ(ぶたにく)	にゅうせいひん かいそう	644 811
6 (木)	アップルパン(県産小麦)	ほうれんそうオムレツ ブロッコリーの塩ゆで ビーフシチュー	たまご ぎゅうにく	ぎょかいりい くだもの	637 852
7 (金)	きのこ ごはん	ソフトかきフライ 三色炒め かきたま汁	かれい たまご、とうふ(県産大豆) とり、わかめ	いも きのこ	674 789
11 (火)	まる 丸パン(よこわり) けんさんこむぎ (県産小麦)	チキン照焼パティ ゆでキャベツ 野菜と白いんげん豆のスープ アーモンド ブルーベリーゼリー	チキンてりやきパティ (とり)に しろいんげんまめ ぶたにく	ぎょかいりい かいそう	678 863
12 (水)	ごはん	いわしの生煮え 切干大根のごま炒め 豚汁	いわし ツナ とうふ、ぶたにく、みそ	たまご くだもの	655 802
13 (木)	チーズパン	とりにく 鶏肉とさつまいものケチャップ煮 ゆで野菜 フレンチドレッシング	チーズ とり、くだいず	ぎょかいりい きのこ	668 886
14 (金)	ごはん	キムチチゲ 炒めナムル 韓国のり みかん	とうふ、ぶたにく チキンハム のり	にゅうせいひん いも	610 738
17 (月)	ごはん	ハヤシライス チンゲンサイのツナソテー 冷凍パイ	ぎゅうにく ツナ	たまご かいそう	680 832
18 (火)	コッペパン	白身魚のアーモンドフライ ゆで野菜 ウスターソース さつまいものシチュー りんごジャム	ホキ ぎゅうにく、う ベーコン	まめせいひん きのこ	746 982
19 (水)	ごはん	さんまの塩焼 秋の吹き寄せ煮 はくさいに 白菜の煮びたし	さんま なまあげ、とり、 あぶらあげ しらすほし	たまご くだもの	716 879
20 (木)	スイーツポテトパン	ようふうい とうふ 洋風炒り豆腐 ゆで野菜 ごまドレッシング キウイフルーツ	とうふ、ぶたにく、たまご たまねぎ、にんじん、コーン グリーンピース キャベツ、ブロッコリー、にんじん キウイフルーツ	ぎょかいりい かいそう	683 897
21 (金)	ごはん	ごぼう天の煮つけ(①1コ、②2コ) 肉じゃが きんぴらだいこん	さつまい きゅうにく ベーコン	にゅうせいひん きのこ	636 811
24 (月)	ごはん	さわらの照焼 ひじきの炒め煮 さつま汁	さくら ひらてん、ひじき とり、みそ	たまご やさい	650 794
25 (火)	コッペパン (米粉入り)	ミートボールのブラウンソース煮 やまぐち 山口みかんミックス ソフトチーズ	ミートボール(とり)に くだいず ソフトチーズ	ぎょかいりい 種実(ごま、アーモンドなど)	696 935
26 (水)	ごはん	さばの塩焼 れんこんのきんぴら けんちん汁 みかん	さば ひらてん とうふ(県産大豆) とり	にゅうせいひん かいそう	667 785
27 (木)	コッペパン (米粉入り)	オムレツ キャベツとエリンギのソテー はなごりーのクリーム煮 ぼんかんジャム	たまご ベーコン ぎゅうにく、とり	まめせいひん くだもの	667 865
28 (金)	減むぎ ごはん	わかめうどん はもフライ チンゲンサイのごまソテー 味付けのり	とり、わかめ はも ちくわ のり	たまご いも	629 753
31 (月)	ごはん	ぎやうたん 牛玉井 いとこんぶ にも物 みかん	たまご、ぎゅうにく たまねぎ、にんじん、ごぼう ねぎ にんじん、さやいんげん みかん	にゅうせいひん きのこ	663 802

かんこく
韓国

山口県産
光市産の
地場産物
を多く取り
入れています。

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。

地産地消

学校給食では光市でとれた「ヒノヒカリ」と「せとのにじ」という米を使っています。
「せとのにじ」は光市のブランド米で、かめばかむほど甘味が出るおいしい米です。
今回、島田川沿いにある三井の中道さんの田んぼに育つ稲の様子を見させてもらいました。冬の田おこしから始まり、たくさんの農作業があることや、毎日稲の世話をし、秋になってやっと米(稲の実)が収穫できることがわかりました。
給食のごはんも農家の方の苦労のおかげで食べることができるのです。
残さないようにいただきます。



日本の食生活に欠かせない米

米を中心とした食事は、魚介や肉、野菜、大豆製品などのおかずと組み合わせやすく、健康を維持するための栄養をバランスよくとることができます。味が淡白でいろいろな料理に合わせやすいという米の特性を生かした日本型食生活のよさを見直していきたいものです。

5月 15cm位に育った稲の苗を
田植え機で3〜4本ずつ
植えていきます。



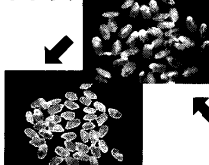
7月 稲が順調に育っています。
50〜60cmの長さに育ち、
一つの株の茎が20本位
にふえていました。



8月 稲の花が咲きま
した。花が咲い
てから40日位
で収穫できます。



精米機で玄米のぬかを
取り除くと白い米にな
ります。



もみすり機でもみがらを
取り除くと玄米になります。



コンバインで収穫した
もみを乾燥機で乾燥し
ます。



9月 稲が黄色に熟した稲を
コンバインという機械
で刈り取ります。

