

平成23年

11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

食生活について考える日にしましょう

日・曜	献立	材料名				家庭で とりたい食品	エネルギー	
		おもに体をつくるものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品	おもにエネルギーの源となる食品	調味料		小学校 kcal	中学校 kcal
1 (火)	ミックスポテト マヨネーズ(卵抜き) ハニーピーナッツ 丸パン(よこわり)	ベーコン、たまご	にんじん、タマネギ、キャベツ キウイフルーツ	パン、じゃがいも、マーガリン マヨネーズ、ピーナッツ パン、バター	しょうゆ、こしょう しょうゆ、ちゅうかスープのもと こしょう	まめせいひん さかな	666	847
2 (水)	カレーライス ししゃもフライ ゆで野菜 ゆずかつおドレッシング	ぎゅうにく、ししゃも	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、りんご にんにく、しょうが キャベツ、ブロッコリー、コーン	こめ、むぎ、じゃがいも ごま、パン、あぶら	カレー、ケチャップ ウスターソース、コンソメ ドレッシング	かいそう きのこ	709	846
4 (金)	あつや たまご 厚焼き卵 ひじきの煮物 いしかりじる 石狩汁	たまご、ひじき あぶらあげ、ひらてん さけ、みそ	にんじん、さやいんげん にんじん、だいこん、はくさい、しろねぎ	こめ、むぎ、ごま、あぶら さとう さといも	しょうゆ、わふうだしのもと みりん しょうゆ、さけ、だし、こんぶ	きのこ くだもの	653	774
7 (月)	かみかみ献立 大根と里芋の煮物 煮干しのからめ煮 りんご	ぶたにく、ひらてん あぶらあげ いりこ、あおのり	だいこん、にんじん、さやいんげん りんご	こめ、むぎ、さといも、あぶら さとう しょうゆ、みりん	しょうゆ	たまご 種実(ごま、アーモンドなど)	616	743
8 (火)	きのこのクリームスパゲッティ チョコ大豆 小パン(県産小麦)	ベーコン、いか、ぎゅうにく フランクフルト(とり)にく	たまねぎ、にんじん、パセリ、しめじ エリンギ、コーン にんじん、キャベツ、さやいんげん コーン、パインアップル	パン(県産小麦)、スライスチーズ チョコ、だいたい、あぶら くるみ、あぶら	ポタージュのせ、しろワイン こしょう コンソメ、しょうゆ、お、こしょう	かいそう ごさかな	676	873
9 (水)	うま煮 こまつな はくさい 小松菜と白菜の煮びたし みかん	ぶたにく、いか、えび いとよりだい	にんじん、はくさい、たまねぎ、ねぎ もやし、ほししいたけ みかん、もも、パインアップル	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら さとう ごま、さとう	さけ、しょうゆ しょうゆ、わふうだしのもと みりん	さかな にゅうせいひん	663	804
10 (木)	皿うどん えびシューマイ(2コ) 小セサミパン	ぶたにく、いか、えび いとよりだい	にんじん、はくさい、たまねぎ、ねぎ もやし、ほししいたけ みかん、もも、パインアップル	パン、ごま、バター、さとう さとう、ごま、あぶら あん、にんどう	しょうゆ、スープのもと こしょう	かいそう いも	720	931
11 (金)	あじのチーズフライ きのこのソテー じゃがいものみそ汁 栗のムース	あじ、チーズ、ベーコン どうふ、あぶらあげ、わかめ みそ	エリンギ、キャベツ、にんじん チンゲンサイ、にんにく たまねぎ、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ、あぶら、パン ごま じゃがいも、のり、ムース	コンソメ、お、こしょう だし、ゆめ	くだもの にゅうせいひん	723	841
14 (月)	ちくわの照り煮(2本) 切り干し大根とツナの煮物 豆腐ともずくのスープ	ちくわ、まぐろ とり、く、もずく、とうふ あぶらあげ	きりぼしだいこん、にんじん さやいんげん たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	こめ、むぎ、あぶら、さとう ごま でんぶ	しょうゆ、みりん しょうゆ、お、ちゅうかスープ こしょう	たまご いも	624	741
15 (火)	いわしのアングレーズ ゆで野菜 青じそドレッシング 野菜といんげん豆のスープ ブルーベリージャム	ベーコン、いんげん豆 たまねぎ、にんじん、もやし、セロリ ねぎ	キャベツ、さやいんげん、コーン 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、コーン、かき	パン、バター、でんぶ、あぶら ウスターソース、さけ、さとう ドレッシング チキンスープ、しょうゆ コンソメ、お、こしょう	ウスターソース、さけ、さとう ドレッシング チキンスープ、しょうゆ コンソメ、お、こしょう	くだもの かいそう	728	943
16 (水)	野菜と生揚げの味噌煮 じゃがいものごま煮 柿	ぶたにく、うずらたまご なまあげ、みそ ベーコン、えび	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、コーン、かき	こめ、むぎ、ごま、あぶら、さとう さけ、しょうゆ、ちゅうかスープ トウバンジャン しょうゆ、わふうだし、さけ	さけ、しょうゆ トウバンジャン しょうゆ、わふうだし、さけ	かいそう ごさかな	701	855
17 (木)	ツナマヨネーズ ゆでキャベツ コッペパン(たてわり) フランクフルトのケチャップ煮 かぼちゃのポタージュ	まぐろ フランクフルト(とり)にく ぎゅうにく、ベーコン	たまねぎ、キャベツ たまねぎ、にんじん、さやいんげん、トマト かりまや、パセリ	パン、マヨネーズ さとう ケチャップ、お、こしょう ウスターソース、お、こしょう、チキンスープ	マヨネーズ さとう ケチャップ、お、こしょう ウスターソース、お、こしょう、チキンスープ	まめせいひん 種実(ごま、アーモンドなど)	692	903
18 (金)	地産産給食の日 あじの生姜煮 筑前煮 みかん	あじ とり、く、なまあげ、ちくわ	あじ にんじん、ごぼう、れんこん さやいんげん、ほししいたけ、みかん	こめ、むぎ、さとう さといも、あぶら、さとう しょうゆ、みりん	しょうゆ、みりん しょうゆ、わふうだし、みりん	かいそう にゅうせいひん	631	762
21 (月)	こうや豆腐 たまご 高野豆腐の卵とじ ほうれんそうのソテー ヨーグルト	こうや豆腐、とり、く かまぼこ、たまご ベーコン、ヨーグルト	こうや豆腐、たまご たまねぎ、グリーンピース ほししいたけ ほうれんそう、キャベツ	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら さとう アーモンド、あぶら	しょうゆ、わふうだし、さけ さとう オスターソース、お、こしょう	さかな くだもの	697	844
22 (火)	ポークビーンズ 野菜のカレーソテー キウイフルーツ 小黒糖パン(県産小麦)	ベーコン たまねぎ、にんじん、さやいんげん	キャベツ、もやし、キウイフルーツ	ろ、ご、パン(県産小麦) じゃがいも、さとう あぶら	チキンスープ、ケチャップ、トマトソース ウスターソース、コンソメ、こしょう コンソメ、お、こしょう カレー	きのこ ごさかな	638	845
24 (木)	八宝菜 さつまいもとりんごの甘煮 小魚	ぶたにく、いか、うずらたまご にほし	にんじん、たけのこ、はくさい、たまねぎ もやし、ほししいたけ、きくらげ、しょうが りんご	くるみ、パン、ごま、あぶら でんぶ さつまいも、バター、さとう ごま	しょうゆ、ちゅうかスープのもと さけ、こしょう さけ、こしょう じお	まめせいひん かいそう	658	879
25 (金)	くじら たつたあ 鯨の竜田揚げ 煮豆 おじゃかもち汁 わかめふりかけ	くじら、きんときまめ あぶらあげ、わかめ、さけ みそ	にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな ねぎ、ほししいたけ	こめ、むぎ、さとう、でんぶ あぶら おじゃかもち、ごま	しょうゆ、さけ だし、ゆめ	くだもの にゅうせいひん	697	852
28 (月)	セルフオムライス(チキンライス、卵焼き) ケチャップ 野菜たっぷりミルクスープ みかん アーモンド	とり、く、たまご ベーコン、えび、ぎゅうにく	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん しめじ、コーン、みかん	こめ じゃがいも、アーモンド	ケチャップ しろワイン、コンソメ、お、こしょう	ごさかな さかな	727	849
29 (火)	野菜の卵とじ アップルフルーツ 種実	チーズ、たまご、とり、く みかん、もも、パインアップル、りんご	たまねぎ、にんじん、グリーンピース さとう しめじ	パン、じゃがいも、マーガリン さとう しょうゆ、コンソメ、お、こしょう	しょうゆ、コンソメ マーボー豆腐のもと しょうゆ、お、こしょう	かいそう まめせいひん	738	959
30 (水)	とうふ やさい 豆腐と野菜の中華煮 ビーフソテー キウイフルーツ	ぶたにく、とうふ、みそ チキンハム	たまねぎ、にんじん、しろねぎ、にんにく しょうが、ほししいたけ にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが キウイフルーツ	こめ、むぎ、ごま、あぶら、さとう でんぶ ビーフ、ごま、ごま、あぶら	しょうゆ、コンソメ マーボー豆腐のもと しょうゆ、お、こしょう	さかな にゅうせいひん	638	783

地場産物の

よさを知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

給食センターでは、献立表以外に「放送原稿」や「地産地消だより」を各学校へ配布し、地場産物を広く知ってもらいたいと考えています。

材料の都合により、献立を変更することがあります。

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」

11月8日は「いい歯の日」!

「11(いい)8(歯)」の語呂合わせからできた記念日が「いい歯の日」です。「いい歯の日」にちなんで、7日に、かみかみ献立を取り入れています。

今月の地場産給食の日...18日金

山口県で水揚げされたあじを骨まで食べられるように加熱した「あじの生姜煮」や山口県産のみかんなど地元のおいしさ満載です。