

平成24年

1月分 こんだて予定表

毎月19日は「食育の日」です

光市立光学校給食センター

あけましておめでとうございます。今年も、子どもたちの心と体を育てる給食づくりを目指して努力したいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

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～

日・曜	献立	材料名	エネルギー 小学校 中学校
10 (火)	スープパゲッティ あらびきウインナー ゆで野菜 ごまドレッシング ミルメーク	さけ、ベーコン、ぎゅうにゅうウインナー(ぶたにく)	684 877
11 (水)	ぶりの照り焼き ほうれんそうののりごま炒め しらたまそうに 白玉雑煮 みかん	ぶりのほし、かまぼこ、あぶらあげ	684 877
12 (木)	わかさぎのフリッター(㊤2コ、㊤3コ) ブロッコリーの塩ゆで かぶのクリーム煮 いちごジャム	わかさぎ、とりにく、いんげんまめ、ぎゅうにゅう	652 872
13 (金)	牛玉井 黒豆 きぼ だいこん いた 切り干し大根の炒めなます みかん	たまご、ぎゅうにく、くらだいず	696 849
16 (月)	おふくめ 大福豆のカレーライス ゆで野菜 フレンチドレッシング ヨーグルト	ぶたにく、おふくめ、ヨーグルト	699 834
17 (火)	ほうれんそうオムレツ キャベツのソテー ケチャップソース ささみとずくのスープ ミックスナッツ	たまご、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	645 833
18 (水)	いわしの生蒸ししょうゆ煮 白菜のごま酢炒め 肉じゃが みかん	いわし、しょうが、はくさい、にんじん、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、みかん	703 853
19 (木)	サーモンカツ ゆでキャベツ タルタルソース 白菜のスープ アーモンド	さけ、ベーコン	687 848
20 (金)	マーボー豆腐 ゆで野菜 中華ドレッシング みかん	とうふ、ぶたにく、あかみそ	654 787
23 (月)	わかめうどん 肉団子(2コ) ひじきとツナのソテー	とりにく、わかめ、うどん(県産小麦)、まぐろ、ひじき	635 761
24 (火)	ポークビーンズ みかん和甘夏ヨーグルトあえ 小魚アーモンド	チーズ、だいず、ぶたにく、ヨーグルト、いりこ	693 920
25 (水)	さばの照り焼き 高菜と白菜の煮びたし けんちよう みかん	さば、あぶらあげ、しらすぼし、とうふ(県産大豆)、とりにく	701 848
26 (木)	くらのたつたあ 鯨の竜田揚げ キャベツの塩ゆで はなごりーのクリームシチュー 夏みかんジャム	くらの、とりにく、ぎゅうにゅう	649 854
27 (金)	あつやたまご やまぐちふゆやさい いた 厚焼卵 山口冬野菜のごま炒め ぶぐのみそ汁 ぼんかん	たまご、とうふ(県産大豆)、しらさぶ、あぶらあげ、わかめ、みそ	658 773
30 (月)	いわしの梅煮 チンゲンサイのソテー いとしんごん にももの じゃがいもと糸昆布の煮物	いわし、ポークハム、ぎゅうにく、こんぶ	653 778
31 (火)	あじフライ ウスターソース 花野菜の塩ゆで ポトフ チョコ大豆	あじ、ぶたにく	682 885

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月24日から30日は、全国学校給食週間です。

戦後、食糧が不足している時に、日本の子どもたちを助けようと、世界中の国々から粉ミルクや缶詰などが送られてきました。『全国学校給食週間』は、この世界中の人々の温かい心によって、学校給食が再開されたことを記念する週間です。現在では、食料不足だった戦後から大きく変わり、たくさんの食品から、なにが自分に必要かを選び、考えて食べることが求められています。学校給食は、お昼ご飯として栄養をとるだけでなく、「生きていく教材」として子どもたちの食育に役立つものになっています。

学校給食の めくひょう 目標	健康やかで丈夫な体づくり (健康の維持増進)	規則正しく、栄養バランス を考えて食べる (望ましい食習慣の形成)	みんなで協力し、楽しく、 なかよく! (社会性・協同の精神)
いのちの恵みに感謝し 自然を守る (生命・自然への感謝と環境保全)	食べ物を作ってくれた 人に感謝する (勤労を重んずる態度)	地域に伝わる 昔ながらの味を大切に 伝統的な食文化への理解	給食ができるまでを知る (生産・流通・消費への理解)

23日から27日は、地場産給食週間です。
山口県産や光市産の食材をたくさん取り入れています。

- 23日 やまぐちけんさん こむぎ こ つか やまぐち せんさん
山口県産の小麦粉を使ったうどんと山口県産のわかめでわかめうどんを作ります。
- 24日 やまぐちけんさん あまなつ
山口県産のみかん和甘夏みかんをヨーグルトで和えます。
- 25日 ひかりし むろつみ つく たかな みい つく
光市の室積で作られた高菜と、三井で作られた白菜を使って煮びたしを作ります。
- 26日 やまぐちけん むかし くら た しよくぶんか
山口県では昔から鯨を食べる食文化があります。けんちようは、山口県の郷土料理です。大根などといっしょにくずした豆腐を油で炒めて、しょうゆ味で煮込みます。
- 27日 やまぐちけん しろう い しる
山口県でとれた白さばふぐを入れたみそ汁です。山口県産のだいこん、れんこん、ほうれんそうを炒めに入れます。