



1月分学校給食献立表



平成24年

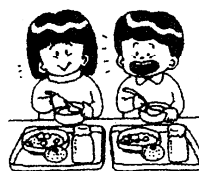
光市立大和学校給食センター

日・曜	献立名	材 料 名			栄 養 価		家 庭 だ っ て は い い 食 品	
		赤(からだをつくるもの)	緑(からだのちようしをととのえるもの)	黄(なつやちからのもとなるもの)	1人1日 kcal	たんぱく質 g		
10 火	チーズパン	牛乳	チーズ	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう	730	30.7	さかな 緑黄野菜
	ハンバーグ キャベツのソテー	ハンバーグ ベーコン	キャベツ・ほうれんそう	さとう あぶら				
	はくさいのクリームに	スキムミルク・ぎゅうにゅう	はくさい・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	あぶら		944	36.5	
11 水	小なめし	牛乳		牛乳	ひろしまな・きょうな	581	20.8	大豆製品 いも類
	ちからうどん		あぶらあげ・とりにく・かまぼこ	にんじん・はくさい・ねぎ	もち・さとう			
	ほうれんそうのソテー みかん		ベーコン	ほうれんそう(キャベツ) みかん		760	25.7	
12 木	デザートパン	牛乳		牛乳	デザート	631	29.2	たまご やさしい
	ビーフシチュー		ぎゅうにく・みずのだいず・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・あぶら			
	とりのてりやき いちご		とりにく	いちご	さとう・でんぷん	746	34.7	
13 金	むぎごはん	牛乳		牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	589	24.8	こざかな くだもの
	さばのてりやき おかかあえ		さば かつおぶし	はくさい・もやし	さとう			
	さつまいものみそしる		とうふ・みそ	はくさい・にんじん・ねぎ	さつまいも	710	29.1	
16 月	わかめごはん	牛乳	わかめ	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	706	29.0	たまご 緑黄野菜
	さばのみそに くらめ		さば・みそ くらめ		さとう			
	うまに		なまあげ・とりにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	じゃがいも・こんにゃく・さとう	852	32.0	
17 火	アップルパン	牛乳		牛乳	りんご	649	25.4	かいそう いも類
	オムレツ		たまご		りんご			
	きのこのクリームに りんご		ミートボール・スキムミルク・ぎゅうにゅう	はくさい・たまねぎ・にんじん・えのきだけ・しめじ・パセリ	あぶら	834	31.0	
18 水	むぎごはん	牛乳		牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	624	24.3	こざかな くだもの
	あつやきたまご いそかあえ		たまご のり	ほうれんそう・はくさい	さとう			
	ぶたじる		ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	さつまいも・こんにゃく	733	27.3	
19 木	カレーライス	牛乳	とりにく・みずのだいず	牛乳	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	705	24.0	さかな 緑黄野菜
	ミックスフルーツ			たまねぎ・にんじん・グリーンピース	パインアップル・みかん・おうとう			
	キャンディース		チーズ			835	27.1	
20 金	むぎごはん	牛乳		牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	572	25.8	大豆製品 くだもの
	あじフライ ゆかりあえ		あじ しらすぼし	はくさい・キャベツ・あかじそ	パンこ・こむぎこ・あぶら さとう			
	さといものにも		とりにく	にんじん・たまねぎ・いんげん	さといも・こんにゃく・さとう	666	28.7	
23 月	むぎごはん	牛乳		牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	654	30.0	かいそう 緑黄野菜
	くじらのたつたあげ はすのさんばい		くじら しらすぼし	れんこん・にんじん	でんぷん・さとう・あぶら			
	けんちょう みかん		とりにく・とうふ	にんじん・だいこん みかん	こんにゃく・さとう	784	34.9	
24 火	バターパン ★米粉パンの日★	牛乳		牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう	611	25.4	乳製品 いも類
	スクランブルエッグ		たまご	にんじん・グリーンピース	さとう・マーガリン			
	コーンスープ いちご		ベーコン	にんじん・はくさい・とうもろこし・ねぎ いちご		751	30.6	
25 水	むぎごはん	牛乳		牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	552	26.1	たまご 種実類
	さわらのてりやき はくさいのおひたし		さわら	ほうれんそう・はくさい・しらすぼし				
	ぶくのみそしる みかん		ぶく・わかめ・みそ	だいこん・にんじん・ねぎ みかん		662	30.5	
26 木	ミルクパン	牛乳		牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう・れんにゅう	681	27.1	かいそう 大豆製品
	しろみざかなのフライ ツナサラダ		しろみざかな ツナ	はくさい・だいこん・にんじん	こむぎこ・パンこ・あぶら			
	イタリアンスープ いちご		ベーコン(たまご)・こなチーズ	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう いちご	パンこ	880	34.2	
27 金	むぎごはん	牛乳		牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	727	32.9	乳製品 緑黄野菜
	さけのしおやき ポテトサラダ		さけ	たまねぎ・きゅうり・にんじん	じゃがいも・マヨネーズ・さとう			
	ポークビーンズ いちご		ぶたにく・みずのだいず	にんじん・たまねぎ・グリーンピース いちご	さつまいも・さとう・あぶら	871	38.3	
30 月	むぎごはん	牛乳		牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	596	25.3	さかな くだもの
	ささみチーズフライ ほうれんそうのおひたし		ささみ・チーズ しらすぼし・かつおぶし	ほうれんそう・はくさい	パンこ・こむぎこ・あぶら さとう			
	すましじる		とうふ・あぶらあげ・わかめ	だいこん・にんじん・ねぎ		715	29.0	
31 火	ミルクロールパン	牛乳		牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう・れんにゅう	623	31.8	こざかな いも類
	とりにくのアップルソースかけ キャベツともやしのソテー		とりにく ベーコン	りんご(キャベツ)・もやし	さとう あぶら			
	キャベツのクリームに		スキムミルク	キャベツ・にんじん・たまねぎ・えのきだけ	マーガリン	806	39.6	

よい1年になりますように

新年明けましておめでとうございます。
今年(とし)はどんな出会いや感動(かんどう)が待っているでしょうか。
健康(けんこう)ですばらしい年(とし)にしたいですね。
「食べる(た)こと」は、からだづくりの基(もと)本(ほん)、そして生涯(しょうがい)の楽(たの)しみであり、
人(ひと)との絆(きずな)を深(ふか)める手(て)段(だ)でもありま(あ)す。
健康(けんこう)なからだ(からだ)と豊(とよ)かな心(こころ)を育(そだ)つために、今年(とし)も魅(め)力(りき)ある給食(きょくしょく)を目標(めざ)し、
さまざ(さ)まな機(き)会(かい)をとら(と)えて食育(しょくいく)に取(と)り組(く)んでい(い)きたいと思(おも)います。どうぞ
よろしくお願(ねが)いします。

「地産地消」材料の欄(らん)で囲(こも)っているものは、光市(ひかり)産(さん)の予(よ)定(てい)です。
(※材料(そくざい)の都合(ごうごう)により変(へ)更(へい)更(へい)することがあ(あ)ります。)



1月24日(火)～30日(月)は
がっこうきゅうしょくしゅうかん
学校給食週間(がっこうきょくしょくしゅうかん)です。

＜24日・25日「地産地消」の日＞
ひかりしさん・やまぐちけんさん・ざいりょう・ちゅうしん
◆光市産・山口県産(やまぐちけんさん)の材料(そくざい)を中心(ちゅうしん)にした
献立(けんてい)の日(ひ)です。
＜26日・27日・30日・31日大和中3年生(やまとちゅう ねんせい)の
考えた給食(きょうしょく)の日(ひ)＞
せんたくかていか じゅぎょう た こんだて ひ
◆選択家庭科(せんたくかていか)の授業(じゅぎょう)で立てた献立(けんてい)の日(ひ)です。



光市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～