



まいつき にちしょくいく ひ
毎月19日は「食育の日」です
しょくせいかつ かんが ひ
食生活について考える日にしましょう

光市立光学校給食センター

日 (曜)		こん 献	だて 立	材 料 名				か いてい 家 庭 で とりた い食品	エネ ルギー		
				おもとに体をつくるものになる 食品	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 もとになる食品	ち ょうみ 調 味 料		小学校 kcal	中学校 kcal	
1 (水)		ぶたにく、やながわ 豚肉の柳川もどき	あじつ 味付けのり		ぶたにく、たまご のり 豆腐(県産大豆) あぶらあげ、みそ		ごぼう、にんじん、グリーンピース ほしほしけ、たまご、ねぎ たまねぎ、しめじ、ねぎ みかん		しょうゆ、わふうだし さとう、あぶら さといも だしじりこ	にゅうせいひん ぎょかいりい	611 737
2 (木)		こ ミートサンド 粉ふきいも	ふゆやさい 冬野菜のスープ ヨーグルト		ぎょうにく、ぶたにく、チーズ あおのり ベーコン、わかめ ヨーグルト		たまねぎ、にんじん、グリーンピース にんにく キャベツ、たまねぎ、コーン はくさい、だいこん、チンゲンサイ にんじん		パン あぶら、じゃがいも はるさめ カレールウ、ケチャップ カレーこ、コンソメ、しお コンソメ、しょうゆ しお、こしょう	まめせいひん きのこ	626 818
3 (金)		ひじき (節分献立) 鮭のケチャップがらめ	いた キャベツとツナの炒めもの		ひじき、とりこ、あぶらあげ キャベツ、たまねぎ、コーン 豆腐、あぶらあげ、わかめ だいず		にんじん キャベツ、たまねぎ、コーン たまねぎ、えのきたけ、にんじん ねぎ		こめ、でんぶ あぶら、さとう ケチャップ、ウスターソース しょうゆ、コンソメ、しお しょうゆ、しお けずりお、だしこんぶ	くだもの 種実(にま、アーモンドなど)	654 777
6 (月)		はるさめ ぶたにく、くしろ 春雨と豚肉の炒めもの			ぶたにく ぎょうざ(ぶたにく) ベーコン		さやいんげん、にんじん ほしほしけ、しょうが たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ パインアップル		こめ、むぎ、はるさめ ごまあぶら、さとう、ごま こま ちゅうかスープ しょうゆ、こしょう	かいそう たまご	621 750
7 (火)		オムレツ ゆで野菜 フレンチドレッシング			かとうれんにゅう たまご ベーコン しろいんげんまめ		ブロッコリー、キャベツ キャベツ、たまねぎ、にんじん		パン ドレッシング マカロニ、あぶら チキンスープ、コンソメ しお、カレーこ、こしょう	いも ぎょかいりい	660 853
8 (水)		しょうがに いたこんぶ にもの さばの生姜煮 糸昆布の煮物	とじり 鶏汁		さば、こんぶ ひらてん、あぶらあげ 豆腐(県産大豆) とりこ、みそ		しょうが にんじん、さやいんげん だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ		こめ、むぎ さとう、ごま、ごまあぶら しょうゆ、さけ わふうだし だしじりこ	きのこ くだもの	627 759
9 (木)		どうにゅう 豆乳クリームスパゲッティ			ベーコン、とうにゅう		レーズン はくさい、たまねぎ、しめじ ほうれんそう、にんじん、コーン		パン、スパゲッティ あぶら、コンスターチ くるみ、あぶら コンソメ しお、こしょう コンソメ しお、こしょう	かいそう たまご	644 823
10 (金)		いわしの天ぷら れんこんのきんぴら	しる もずくのみそ汁		いわし ちくわ 豆腐(県産大豆)、もずく あぶらあげ、みそ		れんこん、にんじん はくさい、にんじん		こめ、むぎ、あぶら、ごま さとう、ごまあぶら しょうゆ、わふうだし さけ、とうがらし だしじりこ	にゅうせいひん いも	645 762
13 (月)		ふわふわどんぶり こまつな いた 小松菜の炒めもの りんご 小魚アーモンド	こぎかな 小魚アーモンド		ぎょうにく、たまご 豆腐(県産大豆) ベーコン いりこ		にんじん、ねぎ こまつな、コーン りんご		こめ、むぎ さとう、ふ あぶら アーモンド しょうゆ、みりん さけ、しお コンソメ、しょうゆ しお、こしょう	きのこ かいそう	679 815
14 (火)		あらびきウインナー ゆで野菜 青じそドレッシング	だいず きのこ大豆のクリーム煮		ウインナー(ぶたにく) ぶたにく、だいず ぎょうにく		ブロッコリー、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、しめじ グリーンピース		パン、くるごとう ドレッシング じゃがいも、あぶら ポタージュのもと しお、こしょう	種実(にま、アーモンドなど) くだもの	674 914
15 (水)		かんこくふうにく 韓国風肉じゃが			ぎょうにく、ちくわ ベーコン		たまねぎ、にんじん、ねぎ にんにく キャベツ、チンゲンサイ ぼんかん		こめ、むぎ、じゃがいも さとう、ごまあぶら、ごま あぶら、アーモンド しょうゆ、さす コチュジャン オイスターソース しお、こしょう	まめせいひん にゅうせいひん	653 791
16 (木)		エビカツレツ ゆでキャベツ ウスターソース			えび キャベツ		キャベツ コーン、たまねぎ、にんじん パセリ		パン(県産小麦)、でんぶ パン、こもぎこ、あぶら アーモンド ウスターソース ポタージュのもと コンソメ、しお、こしょう	たまご きのこ	698 870
17 (金)		地場産給食の日 みそ煮込みうどん 厚焼き卵	に こ あつや たまご		とりこ、あぶらあげ かまぼこ、みそ、たまご しらすし、あぶらあげ のり		だいこん、にんじん、たまねぎ ねぎ はくさい、たかな、にんじん うめほし		こめ、むぎ うどん(県産小麦) さとう、あぶら しょうゆ、だしこんぶ けずりお しょうゆ、さけ、みりん わふうだし	いも くだもの	650 773
20 (月)		さけ あまじおや 鮭の甘塩焼き ひじきの炒め煮	いた に 雷汁 りんごゼリー		さけ ひじき、だいず、ひらてん 豆腐、みそ		にんじん ごぼう、さやいんげん、ねぎ		こめ、むぎ さとう、あぶら、ごま ごまあぶら ゼリー しお しょうゆ、さけ だしじりこ だしこんぶ	にゅうせいひん たまご	665 796
21 (火)		ちゅうかはるま 中華春巻き ゆで野菜	やさい 中華ドレッシング		チーズ ぶたにく、ひじき わかめ、ベーコン		キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ ブロッコリー たまねぎ、にんじん、えのきたけ ねぎ		パン こもぎこ、はるさめ、あぶら ドレッシング チキンスープ、しょうゆ ちゅうかスープ、しお、こしょう	種実(にま、アーモンドなど) ぎょかいりい	683 802
22 (水)		みそとり 味噌鶏じゃが	いた キャベツのじゃこ炒め いよかん		とりこ、なまあげ みそ しらすし		たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、コーン いよかん		こめ、むぎ じゃがいも、さとう あぶら、ごま しょうゆ、さけ コンソメ しお、こしょう	かいそう きのこ	646 762
23 (木)		さけチーズ衣焼き ほうれんそうとコーンのソテー			さけ、チーズ ベーコン		ほうれんそう、コーン たまねぎ、キャベツ、にんじん パセリ		パン あぶら、パンこ じゃがいも コンソメ しお、こしょう チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう	くだもの まめせいひん	638 816
24 (金)		おおひら やさい 野菜とちくわのごま炒め でこぼん	いた ミックスナッツ		とりこ、こうやどうふ なまあげ ちくわ		にんじん、ごぼう、れんこん さやいんげん、ほしほしけ キャベツ、チンゲンサイ でこぼん		こめ、むぎ さといも、さとう、あぶら ごまあぶら、さとう、ごま しょうゆ しょうゆ、さけ、みりん わふうだし、しお しょうゆ	たまご かいそう	668 811
27 (月)		いわしのかばやき 炒めなます	いた さつま汁		いわし ぶたにく、みそ		きりばしだいこん、にんじん ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ		こめ、むぎ さとう、あぶら、ごま さつまいも しょうゆ、す、しお とうがらし だしじりこ	にゅうせいひん くだもの	630 748
28 (火)		きのこベーコンのリゾット			ベーコン、チーズ しめじ、エリンギ、にんにく キャベツ、たまねぎ、にんじん まぐろ		にんじん、はくさい、たまねぎ しめじ、エリンギ、にんにく キャベツ、たまねぎ、にんじん さやいんげん、コーン、キウイフルーツ		パン あぶら あぶら コンソメ しお、こしょう コンソメ しお、こしょう	種実(にま、アーモンドなど) いも	621 796
29 (水)		ピビンバ じゃがキムみそ汁 いよかん ミックスナッツ			ぎょうにく、みそ 豆腐、みそ ガルパンソー		こめ、むぎ ごま、ごまあぶら じゃが芋、ピーナッツ アーモンド、カシューナッツ		しょうゆ、さけ、みりん コチュジャン だしじりこ ぎょかいりい	きのこ ぎょかいりい	698 827

生活習慣病に気をつけましょう

生活習慣病って何？

ううとう ふそく よるがたせいかつ かたよ
 運動不足や夜型生活、偏った
 しょせいかつ せいけいしゅうかん みだ
 食生活など、生活習慣の乱れ
 ひまん けいけつから
 から肥満や高血圧となり、やが
 ちによりやうしん せうぶじょう とうみやく こうか
 て糖尿病、心臓病、動脈硬化な
 どのさまざま病気を引きお
 こしやすくなりやす。生活習慣
 ふか かんけい
 が深く関係していることから
 せいかつしゅうかんびょう よ
 「生活習慣病」と呼ばれるよう
 になったそうです。

生活習慣病を招きやすい食生活

- ① ^た食べすぎ ② ^{ちょうよく}朝食の ^{けつよく}欠食 ③ ^{やしょく}夜食

④ ^す好き ^{きら}嫌い ⑤ ^{しつ}脂質や ^{えんぶん}塩分の ^{とり}とりすぎ

NO!

おとなになってから生活習慣を改善することは
むずかしいので、今のうちから十分気を付けることが
大切です。たくさん当てはまる人は、生活習慣病を
予防するために食生活を見直しましょう。

ざいりよう つこう こんだて へんこう かこうしよくひん おも ざいりよう ひょうじ
 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「^{ほうほう}光市ホームページ <http://www.city.hikari.lg.jp>」→「^{ひかりし}組織から探す」→「^{そしき}学校給食センター」→「^{さが}学校給食センター」

3日(金) 節分献立

せつぶん こんだて いっぱん
 節分にちなんだ献立です。一般
 てき せつぶん た
 的に節分といえは、いわしを食べ
 ることが有名ですが、山口県では
 けうめい やまぐちけん
 くじら た しゅうかん
 鯨を食べる習慣もあるそうです。
 こんかい くじら たつ た あ
 今回は鯨の電田揚げをクチャップ
 とウスターソースで作ったソース
 から
 につめます。

17日(金) にち きん 地場産給食の日 じ ば さんきゅうしょく ひ

みそ煮込みうどんのうどんは県産小麦で
作られたものを使用します。煮びたしのたかな
は光市産を使う予定です。また、この日の梅
干しは、光市生活改善実行グループ連絡協議
会のみなさんが冠梅園の梅で作られたもの
です。のりでおむすびにして食べてください
ね。