

平成24年

3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)		こん 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 もとになる食品	調 味 料		小学校 kcal
1 (木)	 小パン (県産小麦)	カレーうどん カルピスクリーム アンサンブルエッグ アップルフルーツ	 ふたにく、かまぼこ たまご、ベーコン、チーズ	 にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ たまねぎ みかん、もも、パインアップル、りんご	 パン(県産小麦) カルピスクリーム じゃがいも	カレーウ、コンソメ しょうゆ、しお	まめせいひん ぎょかいりい	688 860
2 (金)	 ちらし ずし	ひな祭り献立 魚のアーモンドフライ ウスターソース ゆでキャベツ すまし汁 ひなあられ	 あぶらあげ、ホキ、たまご とりにく、あぶらあげ とうふ(県産大豆)、わかめ	 たけのこ、にんじん、りんご、しいたけ かんぴょう キャベツ、にんじん、えのきたけ たまねぎ、ねぎ	 こめ、アーモンド、こむぎ、パン あぶら ひなあられ	ウスターソース けずり、だし、こんぶ しょうゆ、しお	くだもの いも	681 820
5 (月)	 むぎ ごはん	さばのみそ煮 うま煮 ひじきとツナの煮物 いちご(④2コ、⑤3コ)	 さば、みそ とりにく、ちくわ、なまあげ ひじき、まぐろ、あぶらあげ	 にんじん、さやいんげん にんじん、いちご	 こめ、さとう しょうゆ、みりん わふうだし	さけ、しょうゆ しょうゆ、みりん わふうだし	やさい きのこ	788 938
6 (火)	 クロワッサン	卒業お祝い献立 照り焼きチキン 野菜ソテー いんげん豆のスープ デザート(選択)	 とりにく ベーコン、いんげんまめ	 チンゲンサイ、キャベツ、コーン たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ	 クロワッサン、マーガリン アーモンド、あぶら じゃがいも、デザート コンソメ、しお、こしょう	しょうゆ、コンソメ、しお こしょう チキンスープ、しょうゆ コンソメ、しお、こしょう	かいそう ぎょかいりい	701 880
7 (水)	 むぎ ごはん	べにぎ、チーズ、ふたにく、うずらたまご 紅鮭チーズフライ 野菜と生揚げのみそ煮 じゃがいものごま煮	 べにぎ、チーズ、ふたにく、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 ほししいたけ、さやいんげん、しょうが にんじん、コーン	 こめ、むぎ、パン、こむぎ あぶら、ごま、あぶら、さとう じゃがいも、さとう、ごま	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	くだもの かいそう	806 961
8 (木)	 むぎ ごはん	い どうふ 炒り豆腐 に 煮干しのからめ煮 りんご	 とうふ、きゅうり ふたにく、かまぼこ、たまご いりご、あおのり	 にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ りんご	 こめ、むぎ、ごま、あぶら、さとう さとう、あぶら	しょうゆ、わふうだし しお しょうゆ、みりん	やさい 種実(ごま、アーモンドなど)	652 790
9 (金)	 チョコロールパン	さわらのハーブ衣焼き ゆで野菜 かぼちゃのポタージュ フレンチドレッシング	 さわら ベーコン、きゅうり、ゆ	 キャベツ、ブロッコリー、コーン たまねぎ、にんじん、かぼちゃ パセリ	 チョコロールパン ドレッシング ポタージュのもと チキンスープ、こしょう	ポタージュのもと チキンスープ、こしょう	かいそう まめせいひん	796 961
12 (月)	 むぎ ごはん	ぶに おでん風煮 こまつな はくさい に 小松菜と白菜の煮びたし ヨーグルト	 がんもどき、うずらたまご ちくわ、こんぶ あぶらあげ、ヨーグルト	 だいこん、にんじん こまつな、にんじん、はくさい	 こめ、むぎ、さとう、さとう わふうだし、しょうゆ、さけ	わふうだし、しょうゆ、みりん さけ	くだもの きのこ	692 837
13 (火)	 チーズパン	ポークビーンズ きのこのソテー デコポン	 チーズ、だいず、ふたにく ベーコン	 たまねぎ、にんじん、さやいんげん しめじ、エリンギ、キャベツ、にんじん チンゲンサイ、にんにく、デコポン	 パン、じゃがいも、さとう ごま、あぶら	チキンスープ、じゃがいも、チキン ウスターソース、コンソメ、こしょう コンソメ、しお、こしょう	かいそう ごま、かいりい	639 845
14 (水)	 むぎ ごはん	ちくわのカレー炒め(④1本、⑤2本) 菜の花の卵とじ しる しめじつ みそ汁 種実	 ちくわ ポークハム、たまご とうふ(県産大豆)、わかめ あぶらあげ、みそ	 たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ えび、いりたまご	 こめ、むぎ、あぶら、さとう じゃがいも、しめじ さけ、しょうゆ、みりん	しお、カレー、しょうゆ スープのもと、こしょう だし、いりご	くだもの きのこ	673 824
15 (木)	 セサミン	えびシューマイ(2コ) はっほうさい 八宝菜 フルーツ白玉	 えび、いりたまご ふたにく、いか、うずらたまご	 たまねぎ しょうが、にんじん、たけのこ、キャベツ、もやし ほししいたけ、みかん、パインアップル、もも	 パン、ごま、バター、さとう でんぶ、こむぎ でんぶ、しらたまもち ごま、あぶら、ゼリー	しお しょうゆ、ちゅうかスープ、さけ こしょう	いも かいそう	734 972
16 (金)	 むぎ ごはん	カツカレー(カレー、豚ヒレカツ) ゆで野菜 青じそドレッシング プリン(卵なし)	 カツ、カレー、豚ヒレカツ ゆで野菜、青じそドレッシング、プリン	 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、さやいんげん コーン	 こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら パン、こむぎ プリン	カレー、キャベツ、コンソメ ウスターソース あおじそドレッシング	くだもの まめせいひん	752 947
19 (月)	 むぎ ごはん	地産地消の日 ぶりの照り焼き 卵の花炒り もずく卵スープ ミックスナッツ	 ぶり おから、とりく、ちくわ もずく、ポークハム、たまご	 にんじん、ねぎ、ごぼう、ほししいたけ たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ	 こめ、むぎ、さとう、ごま でんぶ、ごま ミックスナッツ	しょうゆ、しお、さけ、す スープのもと、しょうゆ、さけ しお、こしょう	いも にゅうせいひん	673 790
21 (水)	 むぎ ごはん	とうふ やさい ちゅうかに 豆腐と野菜の中華煮 ひじきのオイスターソース煮 いよかん	 とうふ、さやい、ちゅうかに ひじき、あぶらあげ、ひらてん	 たまねぎ、にんじん、しめじ、ほししいたけ にんにく、しょうが にんじん、さやいんげん、いよかん	 こめ、むぎ、さとう、ごま さとう、でんぶ ごま、ごま、あぶら、さとう	コンソメ、しょうゆ マーボー豆腐のもと ちゅうかスープ、みりん オイスターソース、しょうゆ	ぎょかいりい いも	621 756
22 (木)	 まる 丸パン(よこわり)	さかなカツ ゆでキャベツ ケチャップソース 野菜たっぷりミルクスープ パインアップル	 えそ、いか ベーコン、えび、きゅうり、ゆ	 たまねぎ、キャベツ たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん しめじ、コーン、パインアップル	 パン、パン、こむぎ、でんぶ あぶら じゃがいも	ケチャップソース しろワイン、コンソメ、しお こしょう	かいそう 種実(ごま、アーモンドなど)	686 862
23 (金)	 むぎ ごはん	こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ さんはいいた にまめ 三色炒め 煮豆	 こうやどうふ、とりにく かまぼこ、たまご さんはいいた しらすほし、きんとときめ	 にんじん、たまねぎ、グリーンピース ほししいたけ ほうれんそう、たくあん、にんじん	 こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら さとう あぶら	しょうゆ、わふうだし、さけ しょうゆ	くだもの かいそう	695 857
26 (月)	 小里糖パン (県産小麦)	や 焼きそば アーモンド ツナソテー せとみ	 ふたにく、かまぼこ まぐろ	 にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし ねぎ にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ コーン、さやいんげん、せとみ	 くらげ、パン(県産小麦) やきそば、あぶら、アーモンド あぶら	ちゅうかスープ、ウスターソース こしょう コンソメ、しお、こしょう	まめせいひん にゅうせいひん	679 849

☆1年間を振り返りましょう…

おもな はたらき	しよく 食	ひん 品	ぐん 群	しるし ○印
ち 血や肉・骨をつくる	ぎゅうにゅう、ごま、かいそう 牛乳、小麦、海藻	にく、さかな 肉、魚	にく、さかな 肉、魚	
は はたらき	たまご、さかな、にく、かこうひん 卵、魚、肉加工品	たまご、さかな、にく、かこうひん 卵、魚、肉加工品	たまご、さかな、にく、かこうひん 卵、魚、肉加工品	
も もたらぐ力	だいず、だいずせいひん 大豆、大豆製品	だいず、だいずせいひん 大豆、大豆製品	だいず、だいずせいひん 大豆、大豆製品	
は はたらき	こく類、めん	こく類、めん	こく類、めん	
も もたらぐ力	いも、さとう	いも、さとう	いも、さとう	
は はたらき	ゆ、し 油、脂	ゆ、し 油、脂	ゆ、し 油、脂	
は はたらき	りく、さやい、やさい 緑黄色野菜(色のよい野菜)	りく、さやい、やさい 緑黄色野菜(色のよい野菜)	りく、さやい、やさい 緑黄色野菜(色のよい野菜)	
は はたらき	たんぱく、やさい 淡色野菜(色のうすい野菜)	たんぱく、やさい 淡色野菜(色のうすい野菜)	たんぱく、やさい 淡色野菜(色のうすい野菜)	
は はたらき	くだもの	くだもの	くだもの	

いろいろな食品を食べていますか？

今学年も、残すところあと1月となりました。この1年間を振り返ってみましょう。
好き嫌いが減って、いろいろなものが食べられるようになりましたか？バランスのよい食事ができていますか？
左の表の食品を見て、1日の間に何を食べたか、おうちの人といっしょに、欄に○を付けてみましょう。
○の付かなかった食品はありませんか？
1日の間に、すべての欄から食品を組み合わせて食べるようにしましょう。
1つの食品ですべての栄養素を含んでいる完全な食品はないからです。

6日(火) 卒業お祝い献立

小学6年生、中学3年生のみなさん、もうすぐ卒業ですね。6日はお祝いの気持ちを込めて、選りすぐりのデザートが並びます。
【いちごムース】
(アレルギー：卵、乳、小麦、大豆、りんご、ゼラチン)
【チョコムース】
(アレルギー：卵、乳、大豆、ゼラチン)
【米粉のカップケーキ】
(アレルギー：大豆)
どれを選んでかな？

19日(月) 地産地消の日

山口県産の「ぶりの照り焼き」や山口県産大豆のおからで作った「卵の花炒り」など地元の材料をたくさんとり入れています。