



## 4月分 こんだて予定表



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<br>(曜)  | 献立                                                     | おにも体をつくるもとになる食品                              | おにも体の調子を整えるもとになる食品                                             | おにもエネルギーのもとになる食品                                                  | 調味料                                                         | 家庭で<br>とりたい食品             | エネルギー<br>小学校<br>中学校<br>kcal kcal |
|-----------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------|
| 9<br>(月)  | むぎ<br>ごはん<br>いわしの梅煮 アーモンドソテー<br>もずくスープ はっさく ひじきのり佃煮    | いわし<br>もずく、とりこ、豆腐<br>たまご、ひじき、のり              | うめ<br>キャベツ、アスパラガス、にんじん<br>にんじん、ねぎ<br>はっさく                      | こめ、むぎ<br>さとう、アーモンド、あぶら<br>でんぶ                                     | しょうゆ<br>コンソメ、しお、こしょう<br>しょうゆ、さけ<br>スープストック、しお               | にゅうせいひん<br>きのこ            | 641<br>781                       |
| 10<br>(火) | むぎ<br>ごはん<br>スパゲッティミートソース オムレツ<br>ゆで野菜 ごまドレッシング        | スパゲッティ<br>たまご                                | にんじん、たまねぎ<br>グリーンピース<br>キャベツ、にんじん                              | パン(黒小麦)、(肉)さとう<br>スパゲッティ、あぶら<br>ごまドレッシング                          | ケチャップ、デミグラスソース、しお<br>ウスターソース、コンソメ、こしょう                      | いも<br>ぎょかいりい              | 700<br>888                       |
| 11<br>(水) | むぎ<br>ごはん<br>あじチーズフライ 糸昆布の煮物<br>おじゃが餅汁                 | あじ、チーズ、いんげん<br>あぶらあげ、ひらてん<br>あぶらあげ、ちくわ<br>みそ | にんじん、さやいんげん<br>にんじん、だいこん、こまつな                                  | こめ、むぎ、あぶら、パン<br>ごま、ごまあぶら、さとう<br>おじゃがもち                            | しょうゆ、さけ<br>わふうだし<br>だし、ゆめこ                                  | くだもの<br>たまご               | 683<br>805                       |
| 12<br>(木) | むぎ<br>ごはん<br>ポークビーンズ いちごジャム<br>もやしのソテー 清美オレンジ          | ポークビーンズ<br>ハム(ぶたにく)                          | たまねぎ、にんじん<br>にんじん、もやし<br>きよみオレンジ                               | パン、いちごジャム<br>じゃがいも、さとう<br>ごま、あぶら                                  | チキンスープ、ケチャップ、しお<br>トマトソース、コンソメ、こしょう<br>コンソメ、しょうゆ<br>しお、カレーこ | かいそう<br>にゅうせいひん           | 628<br>833                       |
| 13<br>(金) | むぎ<br>ごはん<br>カレーライス<br>アスパラガスとコーンのソテー ヨーグルト            | きゅうり<br>ウインナー(ぶたにく)<br>ヨーグルト                 | にんじん、たまねぎ、グリーンピース<br>りんご、にんじん、しょうが<br>アスパラガス、キャベツ、コーン          | こめ、むぎ、じゃがいも<br>あぶら<br>あぶら                                         | カレー、ケチャップ、しお<br>ウスターソース、コンソメ<br>コンソメ、しお<br>こしょう             | ぎょかいりい<br>種実(にま、アーモンドなど)  | 697<br>838                       |
| 16<br>(月) | むぎ<br>ごはん<br>マーボー豆腐<br>春雨と野菜のオイスター炒め りんご               | 豆腐(厚揚げ)<br>おたにく、あかみそ<br>ハム(ぶたにく)             | にんじん、たまねぎ、ねぎ<br>ほしほし、にんにく、しょうが<br>キャベツ、ピーマン、にんじん<br>りんご        | こめ、むぎ<br>ごまあぶら、でんぶ<br>はるさめ、ごま<br>ごまあぶら                            | しょうゆ、ちゅうかスープ<br>トウバンジャン<br>オイスターソース、しお<br>しょうゆ、こしょう         | いも<br>かいそう                | 652<br>789                       |
| 17<br>(火) | むぎ<br>ごはん<br>サーモンカツ ゆでキャベツ タルタルソース<br>野菜スープ アーモンド      | サーモン<br>キャベツ                                 | たまねぎ、にんじん、セロリ<br>もやし、パセリ                                       | パン、あぶら、パン<br>タルタルソース<br>じゃがいも<br>アーモンド                            | しょうゆ、コンソメ<br>しお、こしょう                                        | きのこ<br>くだもの               | 700<br>864                       |
| 18<br>(水) | むぎ<br>ごはん<br>入学、進級お祝い献立 つくね ほうれんそうのソテー<br>かきたま汁 お祝いゼリー | つくね(とりこ)、まぐろ<br>たまご、とりこ、豆腐                   | ほうれんそう、キャベツ<br>たまねぎ、にんじん<br>たまねぎ、ねぎ                            | こめ、むぎ<br>あぶら<br>でんぶ<br>ゼリー                                        | コンソメ<br>しお、こしょう<br>しょうゆ、しお<br>けずりふし、だし、こんぶ                  | にゅうせいひん<br>種実(にま、アーモンドなど) | 653<br>801                       |
| 19<br>(木) | むぎ<br>ごはん<br>春野菜といんげん豆のクリームシチュー<br>菜の花のソテー 清美オレンジ      | いんげん豆<br>菜の花                                 | りんご、たまねぎ、キャベツ<br>にんじん、しめじ、グリーンピース<br>キャベツ、コーン、なのはな             | パン(黒小麦、米)<br>じゃがいも、あぶら<br>あぶら                                     | クリームシチューのもと<br>チキンスープ、こしょう<br>コンソメ<br>しお、こしょう               | ぎょかいりい<br>かいそう            | 658<br>872                       |
| 20<br>(金) | むぎ<br>ごはん<br>地産地消の日 さばの塩焼き ひじきと生揚げの煮物<br>野菜とツナのごま炒め    | さば、ひじき、なまあげ<br>ひらてん、とりこ<br>まぐろ               | にんじん、たけのこ<br>キャベツ、チンゲンサイ                                       | こめ、むぎ<br>あぶら、さとう<br>さとう、ごま、ごまあぶら                                  | しょうゆ、わふうだし<br>さけ<br>しょうゆ                                    | たまご<br>くだもの               | 669<br>804                       |
| 23<br>(月) | むぎ<br>ごはん<br>厚焼卵 じゃがいもと切干大根の煮物<br>しらたきとキャベツの炒めもの       | たまご<br>じゃがいも、ひらてん<br>しらたき                    | きりざいだいこん、にんじん<br>さやいんげん<br>キャベツ、にんじん                           | こめ、むぎ、じゃがいも<br>あぶら、さとう、ごま<br>ごまあぶら                                | わふうだし、しょうゆ<br>さけ、みりん<br>しょうゆ、みりん<br>さけ                      | きのこ<br>まめせいひん             | 666<br>792                       |
| 24<br>(火) | むぎ<br>ごはん<br>シーチキンマヨネーズ ゆでキャベツ<br>コンシチュー フルーツゼリー       | シーチキン<br>キャベツ                                | たまねぎ、にんじん、エリンギ、コーン<br>アスパラガス、みかん、パインアップル                       | パン<br>マヨネーズ<br>じゃがいも<br>ゼリー                                       | クリームシチューのもと<br>コンソメ、しお、こしょう                                 | 種実(にま、アーモンドなど)<br>かいそう    | 673<br>879                       |
| 25<br>(水) | むぎ<br>ごはん<br>ピピンパ<br>わかめスープ ミックスナッツ パインアップル            | わかめ<br>ガルパイン                                 | ほうれんそう、だいずもやし<br>にんじん、ねぎ、にんじん<br>たまねぎ、にんじん、えのきだけ<br>ねぎ、パインアップル | こめ、むぎ<br>ごまあぶら、さとう、ごま<br>はるさめ、ピーナッツ<br>アーモンド、カシューナッツ<br>しょうゆ、こしょう | しょうゆ、みりん<br>コチュジャン、さけ<br>ちゅうかスープ、しお<br>しょうゆ、こしょう            | たまご<br>いも                 | 686<br>814                       |
| 26<br>(木) | むぎ<br>ごはん<br>ミートボールのケチャップ煮<br>アスパラガスのソテー 清美オレンジ        | ミートボール(とりこ)<br>だいたい<br>ウインナー(ぶたにく)           | にんじん、たまねぎ、キャベツ<br>トマト、パセリ<br>アスパラガス、コーン                        | パン(黒小麦、米)、バター<br>じゃがいも、さとう、あぶら<br>あぶら                             | ケチャップ、コンソメ<br>ウスターソース、こしょう<br>コンソメ<br>しお、こしょう               | ぎょかいりい<br>にゅうせいひん         | 671<br>899                       |
| 27<br>(金) | むぎ<br>ごはん<br>しゃもフライ(①1コ、②2コ) 野菜とちくわのごま炒め<br>豚汁 みかんゼリー  | しゃも、ちくわ<br>豆腐(厚揚げ)<br>おたにく、みそ                | にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ<br>さといも                                      | こめ、むぎ、あぶら、ごま<br>パン、ごまあぶら、さとう、ごま<br>さといも<br>ゼリー                    | しょうゆ<br>だし、ゆめこ                                              | きのこ<br>かいそう               | 651<br>841                       |

## ご入学・ご進級おめでとうございます

学校給食の目標には、栄養バランスのとれた食事をみんなと一しょに食べることで社交性を養い、望ましい食習慣を身につけることがあります。また、健康の増進を図ることや自然の恵みや食にかかわっている人への感謝の心を養ったり、伝統的な食文化についての理解を深めることなどもあります。学校給食は教育の一環として実施しています。

## 献立表の説明

- 主食は月・水・金曜日がごはん、火・木曜日がパンの予定です。  
(行事等の関係で変わることがあります。)
- その日の給食に使われている材料を3つのはたらきに分けて表示しています。
- おにも体をつくるもとになる食品
- おにも体の調子を整えるもとになる食品
- おにもエネルギーのもとになる食品
- 「家庭でとりたい食品」の欄には、その日、家庭でとってほしい食品を表示しています。家庭での食事の参考にいただければと思います。

## 学校給食センターでは、子どもたちの健康を考えて安全性の高い給食づくりをめざしています

①安全性の高い食品添加物の入った食品を使用していません。

②良質な食材料を調製しています。

「卵」は抗生物質を含まない飼料で育てられたにわとりの卵を使用しています。

「ハム、ベーコン、ちくわ、かまぼこ、みそ、つけもの」などは合成保存料、酸化防止剤、着色料、結着剤(リン酸塩)、発色剤などが入っていないものを使用しています。

③地産地消に努めます。

米、卵、たまねぎ、にんじん、キャベツ、はくさい、みかん、梅干し、ひじきなど、光市産を積極的にとりいれています。

