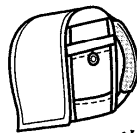


# 4月分学校給食献立表



平成24年

光市立大和学校給食センター

| 日・曜 | 献立名                     | 主 な 材 料 名            |                               |                          | 栄 養 価 |      | 家庭で<br>とってほ<br>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(なつやちからのものになるもの)        | kcal  | 蛋白質  |                    |
| 9月  | むぎごはん                   | 牛乳                   | 牛乳                            | (こめ) むぎ・きょうかまい           | 806   | 31.4 | さかな<br>いも類         |
|     | シューマイ(2コ) ちゅうかサラダ       | シューマイ わかめ            | (キャベツ) きゅうり                   | はるさめ・ごまあぶら・さとう           |       |      |                    |
|     | マーボー豆腐                  | ぶたにく・ぎゅうにく・とうふ・みそ    | たまねぎ・にんじん (ねぎ) ほししいたけ・しょうが    | さとう・ごまあぶら・てんぷん           |       |      |                    |
| 10火 | ハンバーガー (バーガーパン          | 牛乳                   | 牛乳                            | こむぎこ・マーガリン・さとう           | 624   | 25.9 | 大豆製品<br>種実類        |
|     | チキンてりやきパティ・キャベツ)        | チキンてりやきパティ           | キャベツ                          |                          |       |      |                    |
|     | コンソメスープ オレンジ            | ベーコン                 | たまねぎ・にんじん (ほうれんそう) オレンジ       | じゃがいも                    | 777   | 30.9 |                    |
| 11水 | カレーライス                  | 牛乳                   | 牛乳                            | (こめ) むぎ・きょうかまい           | 731   | 22.3 | かいそう<br>緑黄野菜       |
|     | フルーツのヨーグルトあえ            | ぎゅうにく・みずなだいず         | たまねぎ・にんじん・グリーンピース             | じゃがいも・あぶら                | 870   | 25.5 |                    |
|     |                         | ヨーグルト                | みかん・パインアップル・おうとう              |                          |       |      |                    |
| 12木 | たけのこごはん                 | 牛乳                   | 牛乳                            | (こめ) むぎ・きょうかまい           | 655   | 26.3 | たまご<br>くだもの        |
|     | ささみチーズフライ もやしほうれんそうのソテー | あぶらあげ・とりこ            | にんじん・たけのこ・グリーンピース             | こむぎこ・パンこ・あぶら             | 780   | 31.1 |                    |
|     | はんぺんのすましじる いよかんゼリー      | ささみ・チーズ              | もやし (ほうれんそう) にんじん             | いよかんゼリー                  |       |      |                    |
| 13金 | ごもくどんぶり                 | 牛乳                   | 牛乳                            | (こめ) むぎ・きょうかまい・さとう       | 608   | 28.7 | やさ<br>いも類          |
|     | いわしのうめ                  | ぶたにく・たまご             | たまねぎ・にんじん (ねぎ) チンゲンサイ・こんにゃく   |                          |       |      |                    |
|     | こうはくなます                 | いわしのうめ               | だいこん・にんじん                     | ごま・さとう                   | 718   | 32.0 |                    |
| 16月 | むぎごはん                   | 牛乳                   | 牛乳                            | (こめ) きょうかまい・むぎ           | 600   | 27.3 | 乳製品<br>くだもの        |
|     | ぎゅうにくのしょうがに ほうれんそうのおひたし | ぎゅうにく しらすぼし・かつおぶし    | しょうが (ほうれんそう) もやし             | あぶら・さとう・ごま さとう           | 721   | 31.5 |                    |
|     | じゃがいものみそしる あじつけのり       | とうふ・わかめ・みそ のり        | にんじん・たまねぎ (ねぎ)                | じゃがいも                    |       |      |                    |
| 17火 | チーズパン                   | 牛乳                   | 牛乳                            | こむぎこ・マーガリン・さとう           | 641   | 24.8 | さかな<br>やさ          |
|     | マカロニサラダ                 | チーズ                  | きゅうり・にんじん                     | マカロニ・じゃがいも・マヨネーズ・あぶら・さとう | 831   | 31.4 |                    |
|     | キャベツのスープに いちご(2コ)       | ウィンナー・ベーコン           | (キャベツ) たまねぎ・にんじん・コーン・パセリ いちご  |                          |       |      |                    |
| 18水 | 小いりこなめし                 | 牛乳                   | 牛乳                            | (こめ) きょうかまい・むぎ           | 645   | 24.8 | 大豆製品<br>小魚         |
|     | かやくうどん                  | しらすぼし                | ひろしな                          | うどん                      | 832   | 30.9 |                    |
|     | こあじのてんぷら だいこんサラダ        | とりこ・あぶら・かまぼこ         | たまねぎ・にんじん (ねぎ)                | でんぷん・あぶら マヨネーズ・ごま        |       |      |                    |
| 19木 | パインパン                   | 牛乳                   | 牛乳                            | こむぎこ・マーガリン・さとう           | 662   | 24.7 | たまご<br>緑黄野菜        |
|     | クリームシチュー                | とりにく・スキムミルク          | たまねぎ・にんじん (キャベツ) グリーンピース      | あぶら・じゃがいも                | 863   | 31.4 |                    |
|     | キャベツともやしのソテー りんご        | ベーコン                 | (キャベツ) もやし りんご                | あぶら                      |       |      |                    |
| 20金 | ゆかりごはん                  | 牛乳                   | 牛乳                            | (こめ) むぎ・きょうかまい           | 619   | 28.3 | かいそう<br>いも類        |
|     | とりのてりやき ほうれんそうのごまあえ     | とりにく                 | (ほうれんそう) キャベツ・にんじん            | さとう・でんぷん ごま・さとう          | 735   | 33.1 |                    |
|     | とうふのすましじる (祝)デザート       | とうふ・ふ・わかめ            | にんじん・えのきたけ (ねぎ)               | デザート                     |       |      |                    |
| 23月 | むぎごはん                   | 牛乳                   | 牛乳                            | (こめ) むぎ・きょうかまい           | 615   | 29.2 | 種実類<br>いも類         |
|     | さばのしおやき すのもの            | さば わかめ               | (キャベツ) だいこん                   | さとう                      | 740   | 34.3 |                    |
|     | ぎゅうにくとだいこんのもの           | ぎゅうにく・なまあげ           | だいこん・にんじん・いんげん・こんにゃく          | さとう                      |       |      |                    |
| 24火 | こくとうパン                  | 牛乳                   | 牛乳                            | こむぎこ・マーガリン・さとう・くるざとう     | 663   | 25.8 | たまご<br>小魚          |
|     | スパゲティナポリタン              | とりにく・チキンハム・こなチーズ     | たまねぎ・にんじん・グリーンピース             | スパゲティ・あぶら                | 825   | 31.3 |                    |
|     | グリーンサラダ キウイフルーツ         |                      | アスパラガス (キャベツ) きゅうり キウイフルーツ    | アーモンド・あぶら・さとう            |       |      |                    |
| 25水 | むぎごはん                   | 牛乳                   | 牛乳                            | (こめ) むぎ・きょうかまい           | 618   | 22.5 | さかな<br>くだもの        |
|     | わふうハンバーグ こまつなのおひたし      | わふうハンバーグ しらすぼし・かつおぶし | こまつな・もやし                      | さとう                      | 734   | 25.9 |                    |
|     | しめじいりみそしる いちごゼリー        | とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ     | ぶなしめじ・にんじん (ねぎ)               | いちごゼリー                   |       |      |                    |
| 26木 | むぎごはん                   | 牛乳                   | 牛乳                            | (こめ) むぎ・きょうかまい           | 634   | 24.2 | 大豆製品<br>やさ         |
|     | アジカレーフライ ほうれんそうのかつおあえ   | あじ かつおぶし             | (ほうれんそう)                      | こむぎこ・パンこ・あぶら さとう         | 744   | 27.0 |                    |
|     | きりぼしだいこんとじゃがいものにも       | ぎゅうにく                | にんじん・たまねぎ きりぼしだいこん・いんげん・こんにゃく | じゃがいも・あぶら・さとう            |       |      |                    |
| 27金 | むぎごはん                   | 牛乳                   | 牛乳                            | (こめ) むぎ・きょうかまい           | 634   | 31.1 | 乳製品<br>やさ          |
|     | さわらこくとうやき なのはなあえ        | さわら かつおぶし            | なのはな (ほうれんそう) (キャベツ)          | くるざとう さとう                | 761   | 36.8 |                    |
|     | じゃがいものうまに いちご(2コ)       | とりにく・なまあげ・ちくわ        | たまねぎ・にんじん・いんげん いちご            | じゃがいも・さとう                |       |      |                    |



## ご入学・ご進級おめでとございます。

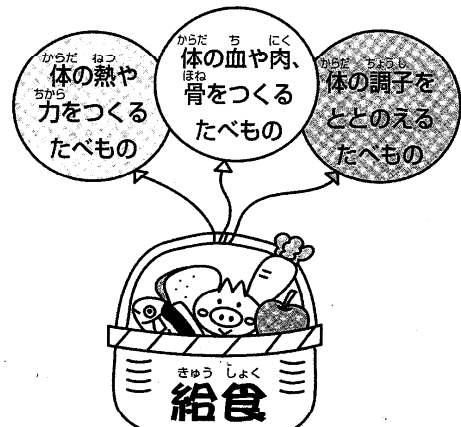
はる はな さ しんねんと  
春の花咲く新年度のスタートです。  
こころも体もすくすく成長する一年となりますように。  
「学校給食」は、栄養のバランスのよい食事をとおして、  
児童生徒の健康をまもり、体の成長を支えらるとともに、こ  
ころも健全に育てる大切な学びの場でもあります。  
給食を教材として、食文化を体験したり、地域の産物へ  
の理解を深めること、そして、健康に生活するための食生  
活についてなどを幅広く学んでいきましょう。



## 《地産・地消》

ちさん ちしょう  
材料の欄の( )で囲っている  
ものは、光市産の予定です。  
(※材料の都合により変更することが  
あります。)  
野菜はできるだけ、市内産の野菜を  
使用することを心がけています。  
市内産の野菜は、東荷地区にある、  
光市特産品直売所(里の厨)より納品し  
ていただいています。  
野菜以外にも、卵は、光市の砂本養  
鶏から、米は大和地区で作られた「ヒノ  
ヒカリ」を使うなど、給食の材料は、より  
身近なところで作られたものを優先的  
に使用しています。

- ※9日月 大和中2・3年生のみ給食実施
- ※10日火 大和中1年生・  
小学校2～6年生給食開始
- ※11日水 東荷小給食なし
- ※12日木 東荷小・塩田小1年生給食開始
- ※16日月 三輪小1年生給食開始
- ※17日火 岩田小1年生給食開始
- ※27日金 岩田小給食なし



ひかり しよく  
光市食育キャッチフレーズ

はやね はやお あさ ひかり めぐ  
みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～「光の恵み」いただきます～