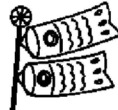


平成24年

5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)	こんだて 献立	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	家庭で とりたい食品	エネルギー kcal 小学校 中学校
1 (火)	小レーズンパン イタリアンスパゲッティ アンサンブルエッグ ゆで野菜 フレンチドレッシング	おたけ、ベーコン たまご、チーズ、ベーコン	レーズン、たまねぎ、にんじん しめじ、パセリ たまねぎ キャベツ、アスパラガス、にんじん	パン スパゲッティ、あぶら じゃがいも ドレッシング	ケチャップ、ウスターソース コンソメ、しお、こしょう	ぎよかいいるい くだもの	659 834
2 (水)	むぎ ごはん 豆腐の中華煮 お餅、ごぼう、いた 切干大根の炒めなす ミックスナッツ 清見オレンジ	豆腐、おたけ、いか ガルパン、ごぼう	キャベツ、たまねぎ、にんじん ねぎ、しめじ、しょうが きりしだいご、にんじん きよみオレンジ	こめ、むぎ でんぶ、あぶら、さとう さけ、しょうゆ、しお アモンド、カシューナッツ どうがし	しょうゆ、みりん、さとう コンソメ、しお、こしょう さけ、わふうだし しょうゆ、さけ、しお	たまご いも	702 834
7 (月)	ごはん こどもの日献立 はまのり焼き チンゲンサイのベーコン炒め わかめ汁 ミニたい焼き	とりにく、あぶらあげ はまのり、ベーコン どうふ(県産大豆) たまご、わかめ	こしょう、たけのこ、にんじん、ほしじだい キャベツ、チンゲンサイ たけのこ、えのきたけ	こめ ごま、あぶら たいやき	しょうゆ、みりん、さとう コンソメ、しお、こしょう だしごぼ、けずりおし しょうゆ、さけ、しお	にゅうせいひん 種実(ごま、アモンドなど)	674 821
8 (火)	丸パン(よこわり) 照り焼きパティ ゆでキャベツ いんげん豆とポテのスープ キウイフルーツ アーモンド	いんげん豆、たまご ベーコン	キャベツ いんげん豆、たまご、さめさや キウイフルーツ	パン(県産小麦・米) じゃがいも アーモンド	チキンスープ コンソメ、しお、こしょう	ぎよかいいるい かいそう	695 894
9 (水)	むぎ ごはん いわしの生煮え 肉じゃが アスパラガスとウィンナーの炒め物	いわし ウィンナー(とりにく)	しょうが たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、アスパラガス	こめ、むぎ、さとう じゃがいも、さとう、あぶら あぶら	しょうゆ、みりん さけ、わふうだし コンソメ、しお、こしょう	まめせいひん くだもの	690 846
10 (木)	セサミンパン 洋風炒り豆腐 ゆで野菜 青じそドレッシング 清見オレンジ	豆腐、たまご きゅうり、おたけ	たまねぎ、にんじん、コーン グリーンピース キャベツ、ブロッコリー、にんじん きよみオレンジ	パン、ごま、バター あぶら、さとう	しょうゆ、コンソメ カレー、しお ドレッシング	ぎよかいいるい きのこ	695 931
11 (金)	むぎ ごはん ししゃもフリッター(②コ、③コ)、じゃがいもと糸昆布の煮物 キャベツとしめじの炒め物	ししゃも きゅうり、こんぶ ベーコン	にんじん、さやいんげん キャベツ、しめじ、にんじん コーン	こめ、むぎ、ごま、あぶら じゃがいも、さとう、ごま あぶら	しょうゆ、さけ、みりん わふうだし コンソメ、しお、こしょう	たまご くだもの	680 863
14 (月)	むぎ ごはん 親子丼 はなごりーとツナの炒め物 煮豆	たまご、とりにく、ちくわ まぐろ うずらめ	たまねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、はなごりー、たまねぎ さとう	こめ、むぎ さとう、でんぶ あぶら さとう	しょうゆ、みりん、さけ だしごぼ、わふうだし、しお コンソメ、しお、こしょう	にゅうせいひん 種実(ごま、アモンドなど)	695 858
15 (火)	黒糖パン(県産) ミートボールのブラウンソース煮 ゆで野菜 マヨネーズ キウイフルーツ	ミートボール(おたけ、とりにく) だいた	たまねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、アスパラガス、にんじん キウイフルーツ	パン(県産小麦・米)、(おさけ) じゃがいも、あぶら、さとう マヨネーズ(卵抜き)	デミタスソース、トマトソース ケチャップ、ウスターソース、ワイン	ぎよかいいるい かいそう	681 902
16 (水)	むぎ ごはん 韓国風肉じゃが 炒めナムル 韓国のり	かんにく、おたけ いた かんこく だいた	たまねぎ、にんじん さやいんげん、にんにく だいた、もやし、ほうれんそう にんじん、にんにく	こめ、むぎ、じゃがいも ごま、あぶら、さとう ごまあぶら、さとう	しょうゆ、さけ、コチュジャン しょうゆ	にゅうせいひん くだもの	610 748
17 (木)	コッペパン 鮭チーズ衣焼き アスパラガスのベーコンソテー もずくスープ マーメレード	さけ、チーズ ベーコン どうふ、もずく、とりにく	キャベツ、アスパラガス たまねぎ、にんじん、ねぎ	パン、あぶら、でんぶ、パン カシューナッツ、あぶら でんぶ マーメレード	コンソメ、しお、こしょう しょうゆ、ちゅうかスープ さけ、しお	たまご きのこ	698 922
18 (金)	むぎ ごはん 納豆 いりどり チンゲンサイの煮びたし 清見オレンジ	なっとう とりにく、ちくわ あぶらあげ	れんこん、たけのこ、ごぼう にんじん、さやいんげん キャベツ、チンゲンサイ きよみオレンジ	こめ、むぎ あぶら、さとう さとう	しょうゆ、みりん、さけ わふうだし しょうゆ、さけ、みりん わふうだし	ぎよかいいるい いも	651 777
21 (月)	減たけのこ かやくうどん 厚焼卵 キャベツとひじきのじゃこ炒め	とりにく、かまぼこ、あぶらあげ たまご しらすほし、ひじき	たけのこ たまねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、にんじん	こめ うどん(県産小麦) アーモンド、あぶら	だしごぼ、けずりおし しょうゆ、しお さけ、しお	にゅうせいひん くだもの	645 782
22 (火)	チーズパン(県産) チキンピーンズ ゆで野菜 ごまドレッシング みかんゼリー	チーズ だいた、とりにく	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、キャベツ	パン(県産小麦・米) じゃがいも、さとう、あぶら ドレッシング ゼリー	ケチャップ、トマトソース コンソメ、しお、こしょう	ぎよかいいるい かいそう	705 929
23 (水)	ごはん さばの照り焼き 切干大根とほうれんそうのごま炒め みそ汁	さば まぐろ どうふ(県産大豆)、みそ あぶらあげ、わかめ	ほうれんそう、きりしだいご たまねぎ、キャベツ、にんじん ねぎ	こめ ごま、さとう、あぶら	しょうゆ、みりん、さけ だいた、ごま	にく くだもの	683 827
24 (木)	コッペパン(県産) あじフライ ゆでキャベツ ウスターソース クリームシチュー 夏みかんジャム	あじ きゅうり、ベーコン	キャベツ たまねぎ、キャベツ、エリンギ にんじん、パセリ	パン(県産小麦・米) パン、ごま、ごま、あぶら じゃがいも ジャム	ウスターソース クリームシチューのもと こしょう	まめせいひん 種実(ごま、アモンドなど)	676 861
25 (金)	ごはん 春雨マーボー アスパラガスの卵とじ 甘夏みかん	どうふ(県産大豆) とりにく、あかみそ たまご、ベーコン	たまねぎ、にんじん、ねぎ とりにく、しょうが、にんにく アスパラガス、たまねぎ、キャベツ あまなつみかん	こめ、はるめ ごまあぶら、でんぶ あぶら	しょうゆ、ちゅうかスープ ウスターソース しょうゆ、コンソメ こしょう	ぎよかいいるい きのこ	670 810
28 (月)	むぎ ごはん 大福豆のポークカレー たこと野菜のソテー キウイフルーツ	おおふく豆、おたけ たこ	たまねぎ、にんじん、にんにく キャベツ、たまねぎ、にんじん にんにく、キウイフルーツ	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら オリーブあぶら	カレー、ケチャップ、ワイン ウスターソース、しょうゆ コンソメ、しお、こしょう	たまご かいそう	646 787
29 (火)	アップルパン(県産) さわらのハーブ衣焼き 粉ふきいも きのこ野菜のスープ バインアップル	さわら あおのり ベーコン	キャベツ、たまねぎ、しめじ にんじん、エリンギ、バインアップル	パン(県産小麦・米)、あぶら でんぶ、パン、じゃがいも しお	しょうゆ、コンソメ しお、こしょう	まめせいひん 種実(ごま、アモンドなど)	693 916
30 (水)	むぎ ごはん チーズちくわの磯辺揚げ 大豆の燗煮 チンゲンサイのごま煮	ちくわ、チーズ、あおなづき なまあげ、ひじき、ひらてん まぐろ	キャベツ、チンゲンサイ	こめ、むぎ、ごま、でんぶ あぶら、さとう、ごまあぶら ごま、あぶら	しょうゆ、みりん、さけ さけ、わふうだし コンソメ、しお	にく くだもの	733 869
31 (木)	コッペパン うずら卵といんげん豆のクリーム煮 野菜のソテー いちごジャム	きゅうり、うずらたまご いんげん豆、おたけ チキンハム	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、にんじん、コーン	パン じゃがいも、あぶら あぶら	ポタージュのもと、しお こしょう しお、こしょう	ぎよかいいるい きのこ	647 851

楽しい食事には、正しいマナーも大切です
みんなで食事の約束を守りましょう

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「光市ホームページ <http://www.city.hikari.lg.jp>」→「組織から探す」→「学校給食センター」

食事の前には手を洗う。

何でも食べて、よくかみましょう。

食べてすぐあはれると、おなかはビックリします。

上ののはしは、人さし指と中指ではさむ。

下ののはしは、くすり指の横にのせるように。

食事の時には楽しい話、うれしい話をしましょう。

ひじをついたり、足を組んだりしないで背すじをのばし、良い姿勢で食べましょう。