

平成24年



10月分

こんだて予定表



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



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。

光市立光学校給食センター

日 (曜)	こんだて 献立	おもに体をつくるもとになる 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 (月)	ごはん さんまの蒲焼き 三色炒め さつま汁 ひじきのり佃煮	さんま しらしほ ふたに、みそ (ひじき、のり)	ほうれんそう、にんじん、たくあん だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ、さとう でんぶ、ごぼう、さつま いも	しょうゆ だし、いりこ	きのこ にゅうせいひん	664 779
2 (火)	ごはん チキンステーキ チーズポテト ケチャップ 野菜といんげん豆のスープ	チキンステーキ(とりこ) チーズ いんげん豆 ベーコン	パセリ はくさい、かぶ、にんじん セロリ	パン(県産小麦・米) じゃがいも、バター	こしょう ケチャップ コンソメ、しょうゆ しお、こしょう	くだもの かいそう	643 864
3 (水)	ごはん 中華春巻き えびと豆腐のくず煮 ゆで野菜 中華ドレッシング	えび、とうふ、うずらたまご ゆで野菜	キャベツ、たまねぎ、にんじん ねぎ、しょうが、はくさい キャベツ、にんじん	こめ、むぎ、あぶら、はるさめ ごぼう、ごぼう、さとう ドレッシング	しょうゆ、しお ちゅうかスープ	種実(ま、アーモンドなど) いも	711 834
4 (木)	ごはん きのこのスパゲティ ひじきとツナのソテー ぶどう	ベーコン まぐろ、ひじき	たまねぎ、えのきたけ、にんじん しめじ、パセリ キャベツ、にんじん ぶどう	パン、ごま、さとう、バター スパゲティ、オリーブあぶら ごま、あぶら	コンソメ しお、こしょう コンソメ しお、こしょう	たまご まめせいひん	671 862
5 (金)	ごはん いわしのみそ煮 切干大根のごま炒め のっぺい汁 アーモンド	いわし、みそ まぐろ とうふ、あぶらあげ	ほうれんそう、きりばしだいこん だいこん、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ さとう、ごま、あぶら さといも、でんぶ アーモンド	しょうゆ、けずりおし だし、ごぼう、しお	くだもの にゅうせいひん	689 800
9 (火)	ごはん 鶏肉とさつま芋のケチャップ煮 くるみソテー キウイフルーツ	とりこ、だいず 鶏肉	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 キウイフルーツ	パン(県産小麦・米) バター、さつま芋、さとう くるみ、あぶら	ケチャップ、しょうゆ コンソメ コンソメ しお、こしょう	ぎょかいりい かいそう	677 900
10 (水)	ごはん めいご こんだて 目の愛護デー献立 さばの生姜煮 にんじんのきんぴら かきたま汁 ブルーベリーゼリー	さば ちくわ とうふ(県産) かまご、とりこ	しょうが にんじん たまねぎ、ねぎ	こめ、むぎ さとう、ごま、あぶら でんぶ ブルーベリーゼリー	しょうゆ、さけ わふうだし、とうがらし しょうゆ、けずりおし だし、ごぼう、しお	きのこ いも	697 836
11 (木)	ごはん 丸パン(よこわり) ハムカツ ゆでキャベツ とんかつソース 野菜スープ 小魚アーモンド	ハム ベーコン いりこ	キャベツ たまねぎ、もやし、にんじん セロリ	パン、ごま、さとう、パン でんぶ、あぶら じゃがいも アーモンド、ごま	ケチャップ、しょうゆ コンソメ コンソメ しお、こしょう	くだもの まめせいひん	676 847
12 (金)	ごはん ちくわに 筑前煮 キャベツのじゃこ炒め 栗のムース	ちくわ しらしほ	ごぼう、にんじん、れんこん さやいんげん、ほしほしだけ キャベツ、にんじん	こめ、むぎ さといも、さとう、あぶら ごま、あぶら 栗のムース	しょうゆ、さけ わふうだし コンソメ しお、こしょう	かいそう たまご	655 785
15 (月)	ごはん さんまのおろし煮 炒めなます おじゃが餅汁 みかん	さんま ちくわ、あぶらあげ みそ	ほうれんそう、きりばしだいこん だいこん、ごぼう、にんじん みかん	こめ、さとう ごま、あぶら おじゃがもち	しょうゆ、さけ しお、す、とうがらし だし、いりこ	にゅうせいひん かいそう	675 818
16 (火)	ごはん オムレツ ゆで野菜 青じそドレッシング さつま芋シチュー	たまご きゅう、ゆ、ふたに	りんご キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、しめじ ブロッコリー	パン(県産小麦・米) さつま芋、あぶら	あおじそドレッシング クリームシチューのもと こしょう	ぎょかいりい 種実(ま、アーモンドなど)	696 904
17 (水)	ごはん チジミ ナムル トック 韓国料理	ねぎ、いか きゅう、にんじん ふたに、わかめ たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん ねぎ、ほしほしだけ	だいず、もやし、ほうれんそう にんじん、にんじん たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん ねぎ、ほしほしだけ	こめ、むぎ、さとう もち、ごま、さとう、ごま、あぶら トック、ごま、あぶら	しょうゆ、コンソメ しお、こしょう	たまご まめせいひん	622 735
18 (木)	ごはん 鮭チーズ衣焼き ツナソテー ポテトスープ マーガリン	さけ、チーズ まぐろ ベーコン	にんじん、たまねぎ、ごま、な コーン たまねぎ、にんじん、パセリ	パン、でんぶ、パン あぶら じゃがいも マーガリン	コンソメ、こしょう チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう	きのこ くだもの	683 853
19 (金)	ごはん ハヤシライス キャベツとエリンギのソテー キウイフルーツ	きゅう、にんじん	たまねぎ、にんじん グリーンピース キャベツ、エリンギ、コーン キウイフルーツ	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら くるみ、あぶら	ハヤシライス、ケチャップ とんかつソース、こしょう コンソメ しお、こしょう	かいそう ぎょかいりい	673 821
22 (月)	ごはん さわらの照り焼き 白菜の煮びたし はも団子のすまし汁 みかん	さわら あぶらあげ、しらしほ とうふ(県産) みかん	はくさい、にんじん にんじん、えのきたけ、ねぎ にんじん	こめ さとう	しょうゆ、さけ、みりん わふうだし しょうゆ、けずりおし だし、ごぼう、しお	種実(ま、アーモンドなど) にゅうせいひん	633 733
23 (火)	ごはん チキンピーズ はなごりーのソテー ぼんかんジャム	だいず、とりこ	たまねぎ、にんじん	パン(県産小麦・米) じゃがいも、さとう あぶら	ケチャップ、トマトソース コンソメ、しお、こしょう コンソメ しお、こしょう	きのこ かいそう	644 850
24 (水)	ごはん わかめうどん 厚焼卵 れんこんのきんぴら 味付けのり	とりにく、わかめ たまご ちくわ のり	たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ れんこん、にんじん	こめ うどん(県産小麦) ごま、あぶら、さとう、ごま	しょうゆ、けずりおし だし、ごぼう、しお しょうゆ、わふうだし さけ、とうがらし	ぎょかいりい まめせいひん	616 733
25 (木)	ごはん シーチキンマヨネーズ ゆでキャベツ 白菜のクリーム煮 みかんゼリー	まぐろ ベーコン、きゅう、ゆ	キャベツ はくさい、にんじん、たまねぎ エリンギ、はなごりー	パン(県産小麦・米) マヨネーズ じゃがいも、あぶら みかんゼリー	クリームシチューのもと こしょう	たまご 種実(ま、アーモンドなど)	638 829
26 (金)	ごはん 県産コロッケ ひじきの炒め煮 みそけんちん汁	きゅう、にんじん ひじき、ひらてん、だいず とうふ(県産)、みそ	ごぼう、にんじん にんじん、だいこん、ねぎ	こめ、じゃがいも パン、ごま、さとう、ごま さといも、あぶら	しょうゆ、さけ だし、いりこ	くだもの きのこ	669 785
29 (月)	ごはん いわしの梅煮 野菜とちくわのごま炒め もずくのみそ汁 みかん	いわし、ちくわ とうふ、もずく あぶらあげ、みそ	うめ キャベツ、チンゲンサイ にんじん、はくさい、ねぎ みかん	こめ、むぎ ごま、ごま、あぶら、さとう	しょうゆ だし、いりこ	いも にゅうせいひん	666 783
30 (火)	ごはん ビービー BBシチュー きこのソテー ミックスナッツ	きゅう、にんじん レンドニ ガルバンゾー	にんじん、たまねぎ グリーンピース しめじ、エリンギ、キャベツ にんじん、にんじん	パン、ごま、さとう じゃがいも あぶら、ピーナッツ アーモンド、カシューナッツ	ビーフシチューのもと、チキン スープ、トマトソース、コンソメ コンソメ しお、こしょう	ぎょかいりい くだもの	671 885
31 (水)	ごはん とうふの中華煮 チンゲンサイのソテー パインアップル	とうふ、ふたに、いか ベーコン	にんじん、たまねぎ、キャベツ ほしほしだけ、ねぎ、しょうが チンゲンサイ、コーン パインアップル	こめ、むぎ、ごま、あぶら さとう、でんぶ アーモンド、あぶら	ちゅうかスープ しょうゆ、さけ コンソメ しお、こしょう	たまご かいそう	652 797

かんこく
韓国

山口県産・光市産の地場産物を
多く取り入れています。

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」

和食のよさを見直そう

みなさんは「一汁三菜」という言葉を聞いたことがありますか?これは、「ごはん」「汁物」
「3つのおかず」を組み合わせたもので、昔から和食の献立の基本となっています。

近年、食の洋風化が進み、動物性たんぱく質や脂質などのとりすぎに
よって、肥満や糖尿病などの生活習慣病が増加してきています。生活習
慣病を予防するためにも、和食のよさをもう一度見直しましょう。

22日～26日は地場産給食週間です!

光市や山口県でとれた食材を取り入れた料理の一部を紹介したいと思います。

22日(月)…西京はもを使ったはも団子のすまし汁
23日(火)…山口県オリジナル野菜のはなごりーを使ったはなごりーのソテー
24日(水)…県産小麦のうどんと県産わかめを使ったわかめうどん
25日(木)…県産の温州みかんを使ったみかんゼリー
26日(金)…秋吉台高原牛や美東ごぼうを使った県産コロッケ