



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

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～

| 日(曜) | 献立 | 材料名 | | | | エネルギー 小学校 kcal 中学校 | |
|---|--------------|-------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------|-----------------------------|----------------------------------|
| | | 赤 おもに体をつくる もとなる食品 | 緑 おもに体の調子を 整えるもとなる食品 | 黄 おもにエネルギーの もととなる食品 | 調味料 | | |
| 8 (木) | コッペパン | セルフツナサンド(コッペパン、ツナサラダ)牛乳 | まぐろ、ぎゅうにゅう | キャベツ、きゅうり、にんじん | パン、ノンエッグマヨネーズ | 623 | |
| | | オムレツきのソースがけ | たまご | しめじ、エリンギ | さとう | | |
| | | がんばるぞスープ | ベーコン、ひよこまめ | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし、にんく | じゃがいも | | 803 |
| 9 (金) | むぎ ごはん | むぎ 麦ごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | こめ、むぎ | 699 | |
| | | さばの照り焼き | さば | | さとう | | しょうゆ、みりん |
| | | 野菜のごま和え 雑煮 みかん | あぶらあげ、かまぼこ | だいこん、はくさい、にんじん、ねぎ、ほしいたけ、みかん | ごま、さとう | | しょうゆ |
| ☆今日は「お正月献立」の日です。山口県の雑煮は地域によっても違いますが、しょうゆ仕立てのすまし汁に丸餅を入れることが多いようです。 | | | | | | | |
| 13 (火) | コッペパン | コッペパン レーズンクリーム 牛乳 | ぎゅうにゅう | | パン、レーズンクリーム | 647 | |
| | | ミートボールのケチャップ煮 | ミートボール(ぎゅうにく、ぶたにく、とりにく) | パセリ | さとう | | ケチャップ、ウスターソース |
| | | カラフルソテー | ハム(とりにく) | キャベツ、にんじん、とうもろこし | あぶら | | しお、こしょう |
| | | ポテトスープ | ベーコン | たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、パセリ | じゃがいも | | チキンスープ、コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう |
| 14 (水) | むぎ ごはん | むぎ 麦ごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | こめ、むぎ | 643 | |
| | | カレーライス | とりにく | にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、しょうが | じゃがいも、あぶら | | カレールー、ケチャップ、しお、ウスターソース、コンソメ、カレーこ |
| | | キャベツのフレンチサラダ みかん | | キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし | コーンドレッシング | | |
| 15 (木) | まる 丸パン | まる 丸パン 牛乳 | ぎゅうにゅう | | パン | 655 | |
| | | ミックスポテト スライスチーズ | スライスチーズ | にんじん、とうもろこし、グリーンピース | じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ | | しお、こしょう |
| | | 白身魚のレモンソースがけ | ホキ | たまねぎ、レモン、パセリ | さとう | | しお、す、しょうゆ |
| | | ふわふわ卵スープ | たまご、ベーコン | にんじん、たまねぎ、キャベツ | パンこ | | ちゅうかスープのもと、しお、コンソメ、しょうゆ、こしょう |
| 16 (金) | むぎ ごはん | むぎ 麦ごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | こめ、むぎ | 675 | |
| | | スタミナ納豆 | なっとう、ぎゅうにく、ぶたにく | ねぎ、しょうが、にんにく | さとう、ごまあぶら | | さけ、みりん、しょうゆ |
| | | 切り干しだいこんのごま炒め | まぐろ | きりほしだいこん、にんじん | あぶら、さとう、ごま | | しょうゆ、みりん |
| | | さつま汁 | ぶたにく、みそ | だいこん、こんにやく、ごぼう、にんじん、ねぎ | さつまいも | | だしiriこ |
| ☆19～23日は「地場産給食週間」です。山口県産や光市産の食材を多く取り入れています。地元でとれた食材の味をしっかりと味わいましょう。 | | | | | | | |
| 19 (月) | げん 減ごはん | げん 減ごはん のり佃煮 牛乳 | のり、ぎゅうにゅう | | こめ | 692 | |
| | | 親子うどん | たまご、とりにく | キャベツ、にんじん、ほしいたけ、ねぎ | うどん | | だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、しお |
| | | さばの塩焼き | さば | | | | しお |
| | | 白菜と高菜の煮びたし | あぶらあげ | はくさい、たかな、にんじん | あぶら、さとう | | わふうだし、さけ、しょうゆ、みりん |
| ☆今日は「山口・光の恵み食べちゃろ! 給食」の日です。山口県や光市でとれた食材をたくさん使用しています。 | | | | | | | |
| 20 (火) | こくとう 黒糖パン | こくとう 黒糖パン 牛乳 | ぎゅうにゅう | | パン、くろざとう | 643 | |
| | | はなっこりーのクリームシチュー | とりにく、ぎゅうにゅう | たまねぎ、にんじん、はなっこりー | じゃがいも、あぶら | | クリームシチューのもと、しお、チキンスープ、コンソメ、こしょう |
| | | キャベツともやしのソテー | | キャベツ、もやし | アーモンド、あぶら | | コンソメ、しお、こしょう |
| | | 山口みかんミックス | | みかん、あまなつみかん | カクテルゼリー | | |
| ☆今日の給食のデザートは「山口みかんミックス」です。周防大島町でとれたみかんと、萩市でとれたあまなつみかんを使用しています。 | | | | | | | |

あけまして おめでとうございます

みなさん、冬休みは楽しく過ごせましたか?
冬休みの間に出かけたり、少し夜ふかしをしたりして、生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか?
生活のリズムを取り戻すためには、食事のリズムを整えることが大切です。朝ごはん・昼ごはん・夕ごはんの3食をなるべく決まった時間に、しっかりと食べるように心がけましょう。

雑煮いろいろ

雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具もと肉やぶり、さといも、こまつな、だいこんなどいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があるのです。

| 日 (曜) | 献立 | 材料名 | | | | エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal | |
|--|---|-------------------------|----------------------------|----------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| | | 赤 おもに体をつくる もとなる食品 | 緑 おもに体の調子を整える もとなる食品 | 黄 おもにエネルギーの もとなる食品 | 調味料 | | |
| 21 (水) |  | ごはん 味付けのり 牛乳 | のり、ぎゅうにゅう | | こめ | 602 715 | |
| | | 厚焼き卵 | たまご | | しお | | |
| | | 山口冬野菜のごま炒め | | れんこん、だいこん、ほうれんそう、にんじん | ごまあぶら、ごま | | コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう |
| | | すまし汁 | とうふ、あぶらあげ、かまぼこ、わかめ | にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、ほししいたけ | | | だしごんぶ、けずりぶし、しょうゆ、しお |
| ☆今日の給食に出ている「味付けのり」は宇部市でとれたものです。ごはんと一緒にいただきます。 | | | | | | | |
| 22 (木) |  | コッペパン りんごジャム 牛乳 | ぎゅうにゅう | | パン、りんごジャム | 654 857 | |
| | | チキンビーンズ | だいず、とりこ | たまねぎ、にんじん、グリーンピース | じゃがいも、さとう | | ケチャップ、トマトソース、コンソメ、しお、こしょう |
| | | はなっこりーのアーモンド和え | | はなっこりー、とうもろこし、キャベツ、もやし | アーモンド、さとう | | しょうゆ |
| | | ぼんかん | | ぼんかん | | | |
| ☆「はなっこりーのアーモンド和え」には、山口県のオリジナル野菜「はなっこりー」が使われています。花の部分だけでなく、茎や葉の部分も全部食べられる野菜です。 | | | | | | | |
| 23 (金) |  | ごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | こめ | 650 800 | |
| | | 小いわしの天ぷら | かたくちいわし | | あぶら、でんぷん | | |
| | | けんちょう | とうふ、あぶらあげ | だいこん、こんにゃく、にんじん、ねぎ | さといも、さとう、あぶら | | わふうだし、さけ、しょうゆ、みりん |
| | | ひじきの炒め煮 | だいず、ひらてん、ひじき | しらたき、にんじん | あぶら、さとう | | さけ、しょうゆ |
| ☆「小いわしの天ぷら」は、周南市の港でとれた小いわしを使用しています。しっかりかんで食べましょう。 | | | | | | | |
|  ☆26日～30日は「全国学校給食週間」です。今年の世界の料理を取り入れています。  世界の料理を知ることは、その土地の文化を知ることもつながります。この機会に、いろいろな国の文化について調べてみるのも面白いですね。 | | | | | | | |
| インド (月) |  | むぎ 麦ごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | こめ、むぎ | 684 837 | |
| | | ビーンズドライカレー | ぎゅうにく、ぶたにく、ひよこまめ、レンズまめ | たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが | じゃがいも、あぶら | | カレー、コンソメ、ウスターソース、ケチャップ |
| | | 野菜サラダ | | キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし | たまねぎドレッシング | | |
| | | カットパイ | | パイナップル | | | |
| スペイン (火) |  | 小コッペパン マーガリン 牛乳 | ぎゅうにゅう | | パン、マーガリン | 760 923 | |
| | | トマトスパゲッティ | ぶたにく | たまねぎ、にんじん、トマト、とうもろこし、にんにく | スパゲッティ、オリーブあぶら | | ケチャップ、トマトソース、しお、ウスターソース、コンソメ、こしょう |
| | | スペイン風オムレツ | たまご、とりこ、ぎゅうにゅう | たまねぎ、ほうれんそう | じゃがいも | | |
| | | マセドアンサラダ | だいず、お豆腐、きんときまめ、ハム(とりこ) | トマト、ズッキーニ、あかピーマン、きピーマン、たまねぎ、にんじん | じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ | | こしょう |
| 韓国 (水) |  | むぎ 麦ごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | こめ、むぎ | 658 802 | |
| | | プルコギ丼 | ぎゅうにく | たまねぎ、にんじん、にら | さとう、ごまあぶら、ごま | | さけ、みりん、しょうゆ、しお、こしょう |
| | | ナムル | ハム(とりこ) | もやし、ほうれんそう、キャベツ | ごまあぶら、さとう | | しょうゆ |
| | | トック みかん | ベーコン、わかめ | たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、みかん | トック、ごまあぶら | | ちゅうかさスープのもと、しお、しょうゆ、こしょう |
| ロシア (木) |  | アップルパン 牛乳 | ぎゅうにゅう | | りんご | 706 886 | |
| | | 鮭チーズ衣焼き | さけ、チーズ | | パンこ | | |
| | | キャベツとコーンのソテー | | キャベツ、とうもろこし | あぶら | | コンソメ、しお、こしょう |
| | | ボルシチ ロシアンティームース | ぶたにく | たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぶ、トマト、にんにく、パセリ | じゃがいも、あぶら、さとう、ロシアンティームース | | ケチャップ、ウスターソース、しお、こしょう |
| 日本 (金) |  | むぎ 麦ごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | こめ、むぎ | 638 784 | |
| | | 鯨のケチャップがらめ | くじら | | あぶら、さとう | | ケチャップ、ウスターソース |
| | | しらたきとキャベツのじゃこ炒め | しらすほし | キャベツ、こまつな、しらたき | ごま、ごまあぶら | | さけ、みりん、しょうゆ |
| | | じゃがいものみそ汁 | とうふ、わかめ、みそ | たまねぎ、にんじん、ねぎ | じゃがいも | | だしりりこ |

1月24日から30日までは全国学校給食週間です!

Q. 給食はいつから始まったのでしょうか?
 A. 明治22年、山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、貧困児童を対象に食事を提供したのが学校給食のはじまりと言われています。当時の献立は、「おにぎり・塩ざけ・菜の漬物」だったそうです。
 明治22年といえば、人々の多くは洋服ではなく着物を着ている時代でした。貧しい人々も多く、餓死をしようとする深刻な状況が続いていたことから、給食の提供が行われるようになったそうです。



| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| <p>26日 インド料理</p> <p>インドは暑い気候の地域が多いため、暑い気候でも食欲を増進させるために辛めの味付けが多くなっています。 給食では辛さを控えた味付けにしています。</p> | <p>27日 スペイン料理</p> <p>スペイン料理といえば、オリーブオイルやにんにく、じゃがいもや豆、野菜などをふんだんに使用した料理が特徴です。 「マセドアンサラダ」の「マセドアン」とは、スペイン語で「豆」の意味をもつ言葉です。</p> | <p>28日 韓国料理</p> <p>韓国では、「ビビンバ」や汁にごはんを入れて食べる「クッパ」など、ごはんとおかずを混ぜて食べる習慣があるそうです。 給食に出ている「プルコギ」をごはんの上にかけて、混ぜて食べましょう。</p> | <p>29日 ロシア料理</p> <p>ロシアでは、ジャムを口に含み舐めながら紅茶を飲む習慣があるそうです。 「ロシアンティームース」は、紅い茶味のムースにいちごジャムを入れています。ロシアンティーを飲んでいる気分を味わいましょう。</p> | <p>30日 日本料理</p> <p>昔よく給食でも食べられていた鯨を出します。 今では商業的な捕鯨は禁止されているので、鯨を食べる機会が減っていると思います。 よく味わっていただきます。</p> |
|--|--|---|---|---|

材料の都合により、献立を変更することがあります。光市のホームページに、給食センターの概要や献立表を掲載しています。また、9月から給食の写真も掲載しておりますのでご覧ください。
 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」
 食物アレルギーのある方に対応するため、原材料配合表等を記載した詳細献立表を各学校に配布しています。ご希望の方は各学校にお申し出ください。