



まいつき にち しょくいく ひ  
毎月19日は「食育の日」です  
しょくせいかつ かんが ひ  
食生活について考える日にしましょう

ひかりし こ しょくいく  
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 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	
2 (月)	むぎ ごはん	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	659
		うま煮	とりにく、ちくわ、なまあげ	にんじん、こんにやく、グリーンピース	じゃがいも、あぶら、さとう	
		煮干しのからめ煮	いりこ、あおのり		あぶら、さとう	
		さやいんげんのごま和え	まぐろ	さやいんげん、キャベツ、にんじん	ごま、さとう	
3 (火)	むぎ ごはん	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	702
		いわしフライ	いわし		パンこ、あぶら	
		大根とひじきのサラダ	ひじき	だいこん、にんじん	さとう、ノンエッグマヨネーズ	
		さつま汁 節分豆	とりにく、みそ、だいず	はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう、こんにやく、ねぎ	さつまいも	
☆2月3日は、「節分」です。節分にはいわしを食べる風習があります。山口県では、いわしの他に鯨を食べる風習もあります。						
4 (水)	むぎ ごはん	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	635
		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	じゃがいも、あぶら	
		キャベツのしらすごま炒め	しらすぼし	キャベツ、にんじん、とうもろこし	ごま、あぶら	
		いよかん		いよかん		
5 (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、とうもろこし	パン、ノンエッグマヨネーズ	602
		チンゲンサイとウインナーのソテー	ウインナー(ぶたにく、とりにく)	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん	マーガリン	
		ミネストローネ	とりにく、だいず	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト	じゃがいも、マカロニ、あぶら	
6 (金)	むぎ ごはん	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	662
		しゅうまい(小学1科、中学2科)	ぶたにく	たまねぎ、しょうが		
		とりにく 鶏肉とカシューナッツの炒め物	とりにく	にんじん、たまねぎ、えだまめ、しょうが	コーンスターチ、あぶら、カシューナッツ	
		もずくスープ	もずく、とうふ	にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ		
9 (月)	むぎ ごはん	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	622
		豚たま丼	ぶたにく、たまご、ちくわ	にんじん、たまねぎ、しらたき、ねぎ	あぶら、さとう	
		かいそうの炒め物	かいそう、まぐろ、しらすぼし	キャベツ、とうもろこし	アーモンド、あぶら	
		いよかん		いよかん		
10 (火)	小コッペパン	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	674
		イタリアンスパゲッティ	ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、グリーンピース	スパゲッティ、オリーブあぶら	
		アスパラガスのソテー	ウインナー(ぶたにく、とりにく)	アスパラガス、にんじん、とうもろこし	あぶら	
		フルーツポンチ		もも、パインアップル	カクテルゼリー、ナタデココ	
12 (木)	レーズンパン	レーズンパン 牛乳	ぎゅうにゅう	レーズン	パン	611
		肉だんご	とりにく、たまご	たまねぎ	パンこ	
		ほうれんそうのピーナッツ和え		ほうれんそう、キャベツ、にんじん、もやし	ピーナッツ、さとう	
		豆乳スープ ぼんかん	ウインナー(ぶたにく、とりにく)、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、しめじ、とうもろこし、ぼんかん	じゃがいも	
13 (金)	むぎ ごはん	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	660
		ハートのコロッケ	とりにく、ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも、あぶら	
		しおこんぶ 塩昆布和え	しおこんぶ	はくさい、にんじん	ごまあぶら	
		だんご汁	あぶらあげ、みそ	にんじん、だいこん、たまねぎ、はくさい、こんにやく、ねぎ	しらたもち	

## 生活習慣病に気をつけましょう!

### 生活習慣病って…?

運動不足や夜型生活、偏った食生活などよくない生活習慣が原因で起こる病気のことを「生活習慣病」といいます。「生活習慣病」の代表的なものとして、糖尿病や高血圧、動脈硬化、心臓病、がんなどがあります。

### 生活習慣病を招きやすい食生活

当てはまるものにチェックしてみましょう。

食べすぎる  夜食を食べる  
 朝食を食べない  好き嫌いをする  
 脂質や塩分をとりすぎる

たくさんチェックがある人は要注意! 今一度、食生活を見直しましょう!!

### 生活習慣病予防は今から始めよう!

大人になってから生活習慣を改善することは難しいので、子どものころから次のことに気をつけながら生活することが大切です。

- ① 食べ過ぎない
- ② 朝ごはんを毎日しっかり食べる
- ③ 夜遅い時間にご飯を食べない
- ④ 栄養バランスの良い食事をする
- ⑤ 糖分、脂質、塩分をとりすぎない
- ⑥ 野菜や果物をしっかり食べる
- ⑦ 食物繊維の多い食品を食べる
- ⑧ よく噛んで、早食いをしない
- ⑨ 外遊びや運動をほとんど毎日行う

日 (曜)	こん 献 だて 立	さい 材 りょう 料 めい 名				エネルギー kcal 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 もとなる食品	調味料		
16 (月)	むぎ ごはん	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	629  806	
		ぎょうざ(小学1科、中学2科)	ぶたにく、とりにく	キャベツ、にら			
		豆腐の中華煮	とうふ、ぶたにく、いか	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ねぎ、しょうが	あぶら、ごまあぶら、さとう、でんぷん		ちゅうかスープのもと、しょうゆ、しお、さけ
		もやしの酢の物	わかめ	にんじん、もやし、とうもろこし	ごま、さとう	しょうゆ、す	
17 (火)	コッペパン	コッペパン ソフトチーズ 牛乳	ぎゅうにゅう、チーズ		パン	641  814	
		ハンバーグ	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、とうもろこし	あぶら、さとう		ケチャップ、あかワイン、ウスターソース
		ポテトサラダ		グリーンピース、にんじん	じゃがいも、さとう、ノンエッグマヨネーズ		す、しお、こしょう
		白菜のスープ	ウインナー(ぶたにく、とりにく)	はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ	はるさめ	ちゅうかスープのもと、しお、こしょう、しょうゆ	
18 (水)	げん 減 ごはん	げん 減ごはん 梅干し 牛乳	ぎゅうにゅう	うめぼし	こめ	627  757	
		みそ煮込みうどん	とりにく、あぶらあげ、みそ、しろみそ	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ	うどん		だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ
		ひじきの卵とじ	とりにく、ひじき、たいず、たまご	にんじん	さとう、あぶら		しお、さけ、しょうゆ、わふうだし
		みかん	みかん				
☆地場産給食の日(米、梅干し、牛乳、うどん、鶏肉、油揚げ、ねぎ、みそ、ひじき、だいず、たまご、やまぐち、けんさん、ひかりさん、しょうがい、おお、と、い)							
19 (木)	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、くるごとう	637  850	
		チーズオムレツ	たまご、チーズ		さとう		しお
		鶏肉のトマト煮	とりにく	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、トマト	じゃがいも、あぶら、さとう		デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース、しお、こしょう
		大根サラダ	まぐろ、わかめ	だいこん、にんじん	ごま	あおじそドレッシング	
20 (金)	むぎ ごはん	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	641  787	
		わかさぎのから揚げ	わかさぎ		あぶら、こむぎこ		
		おでん	ちくわ、うずらたまご、がんもどき、こんぶ	だいこん、こんにゃく	さとう、さといも		しょうゆ、さけ、わふうだし
		ごま和え		ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん	ごま、さとう	しょうゆ	
23 (月)	むぎ ごはん	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	628  745	
		チヂミ	いか	たまねぎ、いんげん、にんじん、にら	さとう		しょうゆ、しお
		ナムル		ほうれんそう、もやし、にんじん	ごまあぶら、さとう		しょうゆ
		キムチチゲ ぼんかん	ぶたにく、とうふ、あかみそ	はくさいキムチ、だいずもやし、にんじん、はくさい、だいこん、たまねぎ、しらたき、しろねぎ、ぼんかん	ごまあぶら、さとう	さけ、しょうゆ、しお	
24 (火)	まる 丸パン	まる 丸パン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	643  839	
		サーモンフライ	さけ		パンこ、あぶら		
		ポイルキャベツ タルタルソース(卵抜き)		キャベツ	ノンエッグタルタルソース		
		クリームシチュー	とりにく、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	じゃがいも	クリームシチューのもと、しお、こしょう、コンソメ	
25 (水)	むぎ ごはん	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	699  814	
		さんまのおろし煮	さんま	だいこん			しょうゆ、みりん
		白和え	とうふ、しろみそ	ほうれんそう、にんじん、しめじ	ごま、さとう		しょうゆ、しお
		のっぺい汁	とりにく、あぶらあげ	だいこん、にんじん、こんにゃく、ねぎ	さといも、でんぷん	けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、しお	
26 (木)	しょう 小コッペパン	しょう 小コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	638  784	
		焼きそば	ぶたにく、いか、かまぼこ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし	やしきそばめん、あぶら		ちゅうかスープのもと、しお、こしょう、おこのみやきソース、ウスターソース
		チキンウインナー	ウインナー(とりにく)				
		アーモンドソテー みかん	まぐろ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、とうもろこし、みかん	アーモンド、あぶら	コンソメ、こしょう	
27 (金)	むぎ ごはん	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	689  850	
		ほうほうさい 八宝菜	ぶたにく、えび、いか、うずらたまご	しょうが、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、ほししいたけ	あぶら、ごまあぶら、でんぷん		ちゅうかスープのもと、さけ、しょうゆ、こしょう
		大学芋			さつまいも、あぶら、さとう、ごま		しょうゆ
		春雨サラダ	ハム(とりにく)、わかめ	キャベツ、にんじん	はるさめ、さとう、ごまあぶら	す、しょうゆ、しお	

## 節分

節分とは、「季節を分ける」ことから言われるようになり、1年に4回ありましたが、現在では、節分といえば立春の前日だけをさします。そして、節分には食べ物を使った風習がいくつかあります。

### イワシ

ヒラギの枝に焼いたイワシの頭を刺して戸口に飾って魔除けにします。節分にイワシを食べる地方もあります。

### 恵方巻き

商売繁盛を願い、その年の恵方(年神様のいる方角、今年は西南西)を向いて太巻きを黙ってがぶり食べる大阪発祥の風習です。

### 豆まき

「福は内、鬼は外」と言いながら、煎った大豆をまいて鬼を追い払い、1年の幸せを願います。また、煎った大豆を自分の年の数だけ食べると、その年は病気をせず無事に過ごせるといわれています。

## 地場産給食の日

ひかりさん うめぼ とうじょう  
光市産の梅干しが登場します

2月18日(水)の梅干しは冠山総合公園 梅の里(冠梅園)でとれた梅を使って、光市生活改善実行グループ連絡協議会のみなさんが作ってくださったものです。光市産の梅干しを味わっていただきましょう。

材料の都合により、献立を変更することがあります。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。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、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。