



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～

Table with columns: 日(曜), 献立, 材料名, エネルギー (kcal). Rows include items like 麦ごはん, さわらの玉ねぎソースがけ, 小 Coppapan, etc.

ご入学・ご進級 おめでとうございます

春のあたたかな日差しの中、新年度が始まりました。新しいクラスでの学校生活に、みなさんは希望に満ちあふれているのではないのでしょうか。

学校給食センターでは、今年度もみなさんに喜んでいただける給食をお届けできるよう、職員一同、力を合わせて頑張ります。

給食の献立について. Includes image of a school lunch with callouts for 主菜 (Main Course), 副菜 (Side Dish), and 主食 (Main Dish).

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		
20 (月)	たけのこ ごはん	たけのこごはん 牛乳	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	たけのこ	こめ、さとう、あぶら	しょうゆ、しお	715 861
		白身魚アーモンドフライ	ホキ		アーモンド、パンこ、こむぎこ、こめこ、コンスターチ、あぶら	しお、こしょう	
		ゆで野菜 ウスターソース		キャベツ、にんじん		ウスターソース	
		おじゃが餅汁 紅白団子	あぶらあげ、とりにく、みそ	にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、ほしいたけ	おじゃがもち、こはくだんご	だしiriこ	
☆今日は「入学・進級祝い献立」の日です。みなさんへのお祝いの気持ちをこめて、たけのこごはんや紅白団子などを取り入れています。							
21 (火)	コッペパン	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		669 885
		ポークビーンズ	だいず、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	じゃがいも、さとう	ケチャップ、トマトソース、ウスターソース、チキンスープ、コンソメ、しお、こしょう	
		野菜のソテー	ベーコン	チンゲンサイ、キャベツ、もやし	あぶら	コンソメ、しお、こしょう	
		ヨーグルト和え	ヨーグルト	みかん、もも、パインアップル			
22 (水)	むぎ ごはん	むぎごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		683 865
		煮干しのからめ煮	いりこ、あおのり		あぶら、さとう	しょうゆ、みりん	
		うま煮	とりにく、ちくわ、なまあげ	にんじん、こんにゃく、さやいんげん	じゃがいも、あぶら、さとう	さけ、しょうゆ	
		切干しだいこんのごま炒め (中学)清見オレンジ	まぐろ	きりほしだいこん、ほうれんそう、にんじん、(中学)きよみオレンジ	さとう、ごま、あぶら	しょうゆ、みりん	
23 (木)	コッペパン	コッペパン 黒豆きな粉クリーム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、くろまめきなこクリーム		678 896
		しゅうまい(2個)	ぶたにく	たまねぎ、しょうが	でんぷん、こむぎこ、ごまあぶら、さとう	しお、しょうゆ	
		八宝菜	ぶたにく、いか、うずらたまご	にんじん、たけのこ、キャベツ、たまねぎ、もやし、ほしいたけ、しょうが	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	
		海藻サラダ	かいそう	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	アーモンド、あぶら、さとう	す、しょうゆ、しお	
24 (金)	げん 減ゆかり ごはん	げん減ゆかりごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ゆかり	こめ		700 843
		五目うどん	とりにく、かまぼこ、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、ほしいたけ、ねぎ	うどん	だしこんぶ、けずりぶし、さけ、しょうゆ、しお	
		ちくわの磯辺揚げ(2本)	ちくわ、あおのり		こむぎこ、でんぷん、ごま、あぶら		
		甘夏みかん		あまなつみかん			
27 (月)	むぎ ごはん	むぎごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		653 810
		三色そぼろ	とりにく、おから、たまご	にんじん、グリーンピース、しょうが	さとう	しょうゆ、みりん	
		金時豆の煮物	きんときまめ		さとう	しょうゆ、みりん、しお	
		もずく入りみそ汁 パインアップル	とうふ、もずく、あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、こまつな、パインアップル		だしiriこ	
28 (火)	小コッペパン	小コッペパン りんごジャム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、りんごジャム		670 796
		しょうゆ焼きそば	ぶたにく、いか、あおのり	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ねぎ、ひらたけ、にんにく	マーガリン、あぶら、やきそばめん	ちゅうかスープのもと、やきそばしょうゆ、こしょう	
		はなっこりーの卵とじ	ハム(ぶたにく)、しらすばし、たまご	はなっこりー、たまねぎ、にんじん	あぶら	コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	
		小野茶のムース			おのちやのムース		
☆今日は「地場産給食の日」です。「しょうゆ焼きそば」は、市内のしょうゆ屋さんで作られた焼きそば用のしょうゆを使って味付けをしています。							
30 (木)	チーズパン	チーズパン 牛乳	チーズ、ぎゅうにゅう		パン		748 940
		とりにく 鶏肉のマーマレード焼き	とりにく		マーマレード、でんぷん	しょうゆ、あかワイン	
		アスパラガスのサラダ	ハム(ぶたにく)	アスパラガス、キャベツ、にんじん	さとう	す、しょうゆ、しお、こしょう	
		とうにゅう 豆乳スープ アーモンド	ベーコン、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、とうもろこし	じゃがいも、アーモンド	しるワイン、コンソメ、しお、こしょう	

献立表にはいろいろな情報を記載しています

【材料名】
食品のおもなはたらきによって、赤・緑・黄の3つのグループに分けて記載しています。

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	
8 (水)	むぎ ごはん	むぎごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	650 789
		さわらの玉ねぎソースがけ	さわら	たまねぎ	さとう、あぶら	
		菜の花とちくわのごま煮	ちくわ	なのはな、キャベツ	ごまあぶら、ごま、さとう	
		じゃがいものみそ汁 はっさく	とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、はっさく	じゃがいも	

【献立名】
主食・主菜・副菜・汁物・その他(果物)などの順で記載しています。料理ごとに使用している材料が分かるように、1行に1料理を基本として記載しています。

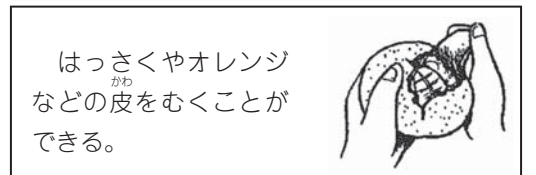
【調味料】
料理に使用しているおもな調味料を記載しています。

【エネルギー量】
上段は小学校、下段は中学校のエネルギー量を表示しています。

1人でできますか？

次の3つのことができるようになっておくと、給食をスムーズに食べることができ、より楽しい給食時間になります。

ご家庭でできるように、練習しておくといいですね。



- 主食は、月・水・金曜日がごはん、火・木曜日がパンの予定です。(行事等の関係で変わることがあります。)
- ごはんは光市産の米を使用し、炊飯しています。
- パンは県産小麦粉90%・米粉10%を使用し、全国でも珍しい自家製のパンです。
- 1食分の栄養量は、学校給食実施基準に基づいて、適切に摂れるようにしています。
- アレルギー対応食は、卵、乳の除去食を提供しています。