



# 5月分 学校給食献立表



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

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 kcal 小学校 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	
1 (金)	むぎ ごはん	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ	671
		かつおの照り焼き	かつお	さとう、でんぷん	
		野菜のごまみそ和え	しろみそ	ほうれんそう、キャベツ、にんじん	しょうゆ、みりん、さけ
		すまし汁 かしわもち	とりにく、あぶらあげ、かまぼこ、わかめ	にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ほししいたけ、ねぎ	しょうゆ、だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、しお
☆今日は「子どもの日献立」です。今日の給食には、「勝つ男」にかけて「かつお」や、子どもの日の代表的な食べ物である「かしわもち」を取り入れています。					
7 (木)	丸パン (よこわり)	丸パン 牛乳	ぎゅうにゅう	パン	649
		フィッシュフライ	たら	あぶら、パンこ	
		ゆでキャベツ 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	807
		たっぷり野菜スープ カットパン	ベーコン、いんげんまめ	にんじん、たまねぎ、こまつな、セロリ、パインアップル	
8 (金)	むぎ ごはん	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ	649
		ハヤシライス	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	
		海藻とツナのソテー	まぐろ、かいそう	キャベツ	ハヤシルウ、ケチャップ、しお、トンカツソース、あかワイン、こしょう
		清見オレンジ	きよみオレンジ	あぶら、アーモンド	しょうゆ、しお、こしょう
11 (月)	むぎ ごはん	むぎ 麦ごはん ひじきのり 牛乳	ひじき、のり、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ	670
		中華春巻き	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、にら、ほししいたけ、にんにく	
		チンゲンサイのソテー	ベーコン	チンゲンサイ、キャベツ、とうもろこし	しお
		もずくスープ	とうふ、とりにく、もずく	たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ	コンソメ、しお、こしょう、ちゅうかスープのもと、さけ、しょうゆ、しお
12 (火)	黒糖パン	黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう	パン、くろざとう	641
		洋風炒り豆腐	とうふ、ぶたにく、たまご	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、グリーンピース	
		さやいんげんとナッツのソテー	ハム(とりにく)	キャベツ、さやいんげん	コンソメ、しょうゆ、カレー、しお
		甘夏みかん	あまなつみかん	あぶら、アーモンド	しお、こしょう
13 (水)	むぎ ごはん	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ	662
		韓国風肉じゃが	とりにく、ちくわ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、にんにく	
		チヂミ	いか	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、にら	さけ、しょうゆ、コチュジャン
		ナムル	ハム(ぶたにく)	キャベツ、もやし、こまつな	こむぎこ、さとう、しょうゆ、しお
14 (木)	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	634
		マカロニのトマト煮	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、トマト	
		アスパラガスのソテー	ウインナー(とりにく)	アスパラガス、にんじん、キャベツ、とうもろこし	デミグラスソース、こしょう、ウスターソース、ケチャップ
		キウイフルーツ	キウイフルーツ	あぶら	コンソメ、しお、こしょう
15 (金)	むぎ ごはん	むぎ 麦ごはん お魚ふりかけ 牛乳	さば、のり、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごま、さとう	683
		チキンチキンごぼう	とりにく	ごぼう、えだまめ	
		わかめのさっぱり和え	まぐろ、わかめ	だいこん、きゅうり	さけ、みりん、しょうゆ
		みそ汁	とうふ、あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ	す、しょうゆ
18 (月)	ごはん	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	こめ	653
		さわらの西京焼き	さわら、さいきょうみそ		
		山口野菜の和え物	いか	はなっこりー、キャベツ、もやし	さけ、しょうゆ、しお
		とうふ汁 ゆずぎちゼリー	とうふ、とりにく、あぶらあげ、わかめ	たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ	だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、しお
☆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。今日のゼリーに使われている「ゆずぎち」は、かぼすやすだちの仲間、丸い形をした緑色のかんきつ類で、萩市の田万川地区でとれたものです。					

## ● 5月5日は端午の節句です ●



子どもの日は「端午の節句」に合わせてつくられた祝日です。「端午」とは「月はじめの午の日」を意味し、「午」という言葉が「五」に通じることから、毎月5日のことを言うようになり、のちに5月5日に限定されるようになりました。子どもの日の代表的な食べ物の一つに、かしわの葉でもちをくるんだ「かしわもち」があります。かしわの葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないので、「子孫繁栄」という縁起をかつぎ、子どもの健やかな成長を願って使われるようになったそうです。

## 「ばっかり食べ」していませんか?



「ばっかり食べ」とは「一品食べ」ともいって、1つの料理を全部食べてから他の料理を1品ずつ食べることです。「交互食べ」とは、主食のごはんを中心に、いろいろなおかず(料理)を食べることです。主食とおかずのどちらもおいしく食べられ、栄養素をバランスよくとることができます。「ばっかり食べ」ではなく「交互食べ」をするように心がけましょう。

日 (曜)	こん 献	だて 立	さいりょうめい 材 料 名				エネルギー kcal 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 もとなる食品	調味料	
19 (火)		小コッペパン チョコ大豆 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、チョコだいず		715
		イタリアンスパゲッティ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、とうもろこし、 グリーンピース、パセリ	スパゲッティ、オリーブあぶら	ケチャップ、ウスターソース、 コンソメ、こしょう	
		鶏肉の黒糖ソースがけ	とりにく、しろみそ		くろざとう	しょうゆ、みりん	
		骨太サラダ	かいそう、しらすぼし	キャベツ、こまつな、にんじん	ごま	わふうドレッシング	
20 (水)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		687
		白身魚の香芳揚げ	ホキ	しょうが	さとう、あぶら、コーンスターチ	さけ、しょうゆ、みりん	
		野菜のアーモンド和え		キャベツ、もやし、にんじん	アーモンド、さとう	す、しょうゆ	
		じゃがいものそぼろ煮 牛乳プリン	とりにく、ひらてん	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	じゃがいも、さとう、あぶら、 でんぷん、ぎゅうにゅうプリン	さけ、わふうだし、しょうゆ	
21 (木)		パン	ぎゅうにゅう	パインアップル	パン		668
		アンサンブルエッグ	たまご、ぎゅうにゅう、チーズ、ベーコン	たまねぎ	じゃがいも、さとう、でんぷん、 あぶら	しお	
		ひじきサラダ	ハム(とりにく)、ひじき	こまつな、もやし、とうもろこし	さとう、あぶら	す、しょうゆ、しお	
		春野菜といんげん豆のクリームシチュー	ぶたにく、ぎゅうにゅう、いんげんまめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、グリーンピース	じゃがいも、あぶら	クリームシチューのもと、 コンソメ、しお、こしょう	
22 (金)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		640
		ふわふわどんぶり	とりにく、たまご、ちくわ	たまねぎ、にんじん、しらたき、ねぎ	ふ、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ、しお	
		キャベツのおかか炒め	かつおぶし	キャベツ、こまつな、にんじん	あぶら	しょうゆ、しお、こしょう	
		清見オレンジ		きよみオレンジ			
25 (月)		減わかめごはん 牛乳	わかめ、ぎゅうにゅう		こめ		645
		かやくうどん	とりにく、あぶらあげ、かまぼこ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	うどん	だしこんぶ、けずりぶし、 しょうゆ、しお	
		味付け卵	たまご		さとう	しょうゆ、みりん	
		切り干しだいこんのごま炒め (中学)小魚	まぐろ、(中学)いりこ	きりほしだいこん、にんじん	ごま、さとう、あぶら	しょうゆ、みりん	
26 (火)		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		632
		鶏肉のパン粉焼き	とりにく	しょうが	パンこ、こむぎこ、あぶら、さとう	しょうゆ	
		ラビオリスープ	ぶたにく、とりにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ、とうもろこし	こむぎこ、パンこ	コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	
		ふるふるフルーツ		みかん、もも、パインアップル	ももゼリー、りんごゼリー		
27 (水)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		654
		揚げぎょうざ(小学1個、中学2個)	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ、 にら、にんにく、しょうが	ごまあぶら、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、しお	
		生揚げの中華煮	なまあげ、とりにく	キャベツ、にんじん、しめじ、たけのこ、 さやいんげん、しょうが	ごまあぶら、でんぷん、さとう	ちゅうかスープのもと、 しょうゆ、オイスターソース	
		バンバンジーサラダ	とりにく	きゅうり、もやし、にんじん	ごま、さとう、ごまあぶら	す、しょうゆ、しお	
28 (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		714
		鮭チーズ衣焼き	さけ、チーズ		パンこ、でんぷん、あぶら	しお	
		ツナサラダ	まぐろ	キャベツ、きゅうり	あぶら、さとう	す、しょうゆ、しお、こしょう	
		ミネストローネ	ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー、トマト	じゃがいも、マカロニ、あぶら	トマトピューレ、コンソメ、 チキンスープ、しお、こしょう	
29 (金)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		725
		スタミナ納豆	なつとう、ぎゅうにゅう、ぶたにく	ねぎ、しょうが、にんにく	ごまあぶら、さとう	さけ、みりん、しょうゆ	
		キャベツとわかめの酢の物	わかめ	キャベツ、きゅうり	さとう	す、しょうゆ	
		かきたま汁 はちみつレモンゼリー	たまご、とりにく、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ	あぶら、でんぷん、 はちみつレモンゼリー	だしこんぶ、けずりぶし、 しょうゆ、しお	

## 正しい食べ方ができていますか？

給食が始まり  
1か月が経ちまし  
たが、みなさん正  
しい食べ方がで  
きていますか？  
みんなで正し  
い食事のマナー  
を守り、楽しい  
給食時間を過ご  
しましょう。



ひじをついたり、背中を丸めて食べない



まわりの人とふざけたり  
大声で話さない



くちゃくちゃ音を立てて  
食べない



がちゃがちゃ食器の音を  
立てない



食べ物を口に入れたまま  
しゃべらない



みんなが食べ終わるまで  
席を立たない

## よい姿勢で食べましょう！

頭・ひざ・腰を結ぶ線と、  
ひざの裏・かかと・腰を結ぶ  
線が直角三角形になるように  
イメージしてみましょう！

ポイント  
体と机の間は  
こぶし1つ分くらい  
あけます



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、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。