

日 (曜)		こん 献	だて 立	ざい 材 料 名				エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal
				あか おもに体をつくる もとになる食品	みどり おもに体の調子を整える もとになる食品	き おもにエネルギーの もとになる食品	ちよう み りよう 調 味 料	
1 (月)		むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		651 814
		さばのみそ煮	さば、みそ		でんぶん、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	しょうゆ		
		すまし汁	とうふ、あぶらあげ、かまぼこ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ほしいたけ、ねぎ		けずりぶし、だしこんぶ、しお、しょうゆ		
2 (火)		コッペパン	チョコ大豆 ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、チョコだいたず		686 874
		ささみチーズフライ	とりにく、チーズ、たまご		パンこ、でんぶん、あぶら	しお		
		じゃがいもとアスパラガスのソテー	ウインナー	アスパラガス、たまねぎ	じゃがいも、マーガリン	こしょう、しお		
		春雨スープ		にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、しめじ、ねぎ	はるさめ	しお、ちゅうかスープのもと、こしょう、しょうゆ		
3 (水)		タコライス(麦ごはん ミートソース	ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ、しょうが、とうもろこし、にんじん、トマト	こめ、むぎ、あぶら、さとう	ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ、しお、こしょう、あかワイン	676 813	
		ゆでキャベツ スライスチーズ) 牛乳	チーズ、ぎゅうにゅう	キャベツ				
		ふわふわ卵スープ	たまご、ベーコン	たまねぎ、こまつな、にんじん	パンこ	ちゅうかスープのもと、しょうゆ、しお、こしょう		
		☆4日(木)～10日(水)までは、「歯と口の健康週間」です。給食には、「かみかみ献立」を取り入れています。よく噛んで食べるようにしましょう!						
4 (木)		キャロットパン	牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん	パン		639 811
		さわらのオーロラ焼き	さわら	たまねぎ	ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ		
		アーモンド和え		キャベツ、にんじん、もやし	アーモンド、さとう	しょうゆ		
		しゃきしゃきスープ オレンジグミ	とりにく	レタス、もやし、たまねぎ、にんじん、とうもろこし	オレンジグミ	コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう		
5 (金)		むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		667 817
		いわしの梅煮	いわし	うめ	さとう、でんぶん	しょうゆ、みりん、しお		
		筑前煮	とりにく、ちくわ	こんにゃく、ごぼう、にんじん、れんこん、たけのこ、さやいんげん、ほしいたけ	さといも、あぶら、さとう	しょうゆ、わふうだし、さけ		
		ひじきサラダ	ひじき	にんじん、きゅうり、もやし、とうもろこし	さとう、あぶら	しょうゆ、しお、す		
8 (月)		むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		632 764
		中華丼	ぶたにく、いか、ちくわ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、もやし、キャベツ、ねぎ、しょうが	ごまあぶら、でんぶん、さとう	しょうゆ、さけ、ちゅうかスープのもと		
		しゅうまい(小学1個、中学2個)	ぶたにく	たまねぎ、しょうが	でんぶん、こむぎこ、ごまあぶら、さとう	しょうゆ、しお		
		切干しだいこんの甘酢和え	しらすほし、あぶらあげ	きりほしだいこん、ほしいたけ、にんじん、きゅうり	さとう	みりん、しょうゆ、す、しお		
9 (火)		コッペパン	いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、いちごジャム		656 867
		さわらのハーブ衣焼き	さわら	パセリ、バジル	あぶら、でんぶん、パンこ	しお		
		くるみ和え		キャベツ、もやし、にんじん	くるみ、さとう	しょうゆ		
		野菜といんげん豆のスープ	とりにく、いんげんまめ	たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし		チキンスープ、コンソメ、しお、しょうゆ、こしょう		
10 (水)		むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		650 831
		白身魚の野菜あんかけ	すけそうだら	さやいんげん、たまねぎ、にんじん、しめじ	あぶら、さとう、でんぶん	す、しょうゆ、みりん、ケチャップ		
		きゅうりとたこの酢のもの	たこ、わかめ	きゅうり、キャベツ	さとう	す、しょうゆ		
		かぼちゃのみそ汁 (中学)アーモンド	あぶらあげ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	(中学)アーモンド	だしiriこ		
11 (木)		コッペパン	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		685 906
		チリビーンズ	ぎゅうにく、ぶたにく、だいたず	たまねぎ、にんにく	さとう、あぶら	ケチャップ、トマトピューレー、チリパウダー、ウスターソース		
		シーフードチャウダー	ベーコン、えび、いか、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ	じゃがいも	クリームポタージュのもと、コンソメ、しお、こしょう		
		フルーツ白玉		パインアップル、もも、みかん	しらたまち、カクテルゼリー			
12 (金)		むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		651 767
		芙蓉蟹	たまご、かに、あおのり	たまねぎ	さとう、でんぶん、ごまあぶら	しょうゆ、さけ、す、しお、みりん、オイスターソース		
		豚キムチ	ぶたにく	はくさいキムチ、だいたずもやし、にんじん、たまねぎ、にら	ごまあぶら	しょうゆ、さけ		
		ビーフン汁 冷凍パイ	かまぼこ	たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、パインアップル	ビーフン	ちゅうかスープのもと、しょうゆ、しお、こしょう		
☆15日(月)～18日(木)と22日(月)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おいしさを味わいましょう。								
15 (月)		ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		749 895
		秋吉台高原牛きんぴらコロッケ	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん	じゃがいも、パンこ、あぶら	しお、こしょう		
		大豆の磯煮	だいたず、ひじき、とりにく、なまあげ、ひらてん	にんじん、こんにゃく、さやいんげん	あぶら、さとう	わふうだし、しょうゆ、さけ		
		野菜のごま酢和え 夏みかんゼリー		にんじん、キャベツ、もやし	ごま、さとう、なつみかんゼリー	しょうゆ、す、しお		

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。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、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。

日 (曜)		こん 献	だて 立	さい 材 料 名				エネルギー 小学校 kcal 中学校
				あか 赤 おもに体をつくる もとなる食品	みどり 緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	き 黄 おもにエネルギーの もとなる食品	ちよう 調 味 料	
16 (火)		しょう 小コッペパン	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		631 750
		しょうゆ 焼そば		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、ねぎ	やきそばめん、あぶら	ちゅうかスープのもと、 やきそばしょうゆ、こしょう	
		とりにく 鶏肉の光ソースがけ		とりにく		うめジャム、さとう、でんぶん	しょうゆ、さけ、みりん	
		はなっこりーのピーナッツ和え			はなっこりー、キャベツ、もやし、とうもろこし	ピーナッツ、さとう	しょうゆ	
17 (水)		ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		614 778
		てづく 手作りふりかけ		しらすぼし	こまつな	ごま、ごまあぶら	しょうゆ、みりん、さけ	
		ちくわ 竹輪の照り煮		ちくわ		あぶら、さとう	しょうゆ、みりん	
		じゃがいものそぼろ煮		とりにく、なまあげ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん	じゃがいも、あぶら、さとう	しょうゆ、しお、さけ、わふうだし	
18 (木)		ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		687 820
		しお さばの塩焼き		さば			しお	
		たまご ひじきの卵とじ		とりにく、ひじき、たまご	にんじん	さとう、あぶら	しょうゆ、わふうだし	
		じる とうふ汁 冷凍みかん		とうふ、とりにく	にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ、みかん		だしこんぶ、けずりおし、 しょうゆ、しお	
19 (金)		ブラウンブレッド	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		ライむぎ、パン		690 881
		ソーセージのレモンソースがけ		とりにく		レモンソースドレッシング		
		コルカノン		ベーコン、ぎゅうにゅう	キャベツ、パセリ	じゃがいも、マーガリン	しお、こしょう	
		アイリッシュシチュー	こうちゃ 紅茶のムース	ぎゅうにく、だいず、あおだいず、 きんときまめ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、とうもろこし	オリーブあぶら、こうちゃのムース	しお、こしょう、コンソメ、タイム	
		☆今日の給食はアイルランド料理です。普段の給食とは一味違います。気候や風土などから生まれた料理を味わいましょう。						
22 (月)		ごはん	あじつ 味付けのり 牛乳	ぎゅうにゅう、のり		こめ		703 852
		チキンカツ		とりにく		こむぎこ、こめこ、でんぶん、 さとう、あぶら	しお	
		なま 生揚げの中華煮		なまあげ、とりにく	たまねぎ、もやし、しめじ、にんじん、キャベツ、ねぎ、 ほししいたけ、しょうが	あぶら、ごまあぶら、さとう、 でんぶん	さけ、しょうゆ、 ちゅうかスープのもと	
		こまつな 小松菜としらすのおひたし		しらすぼし	こまつな、はなっこりー、にんじん	さとう	しょうゆ	
23 (火)		レーズンパン	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	レーズン	パン		697 893
		さけのマヨしょうゆ焼き		さけ	たまねぎ	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	
		キャベツのクリーム煮		とりにく、いんげんまめ、ぎゅうにゅう	キャベツ、しめじ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース	じゃがいも、あぶら	ベジamelソース、しお、こしょう	
		コーンサラダ			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		
24 (水)		むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		646 786
		なつ 夏野菜のカレー		とりにく	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、なす、グリーンピース、 にんにく、しょうが、トマト、りんご	じゃがいも、マーガリン、こむぎこ	ウスターソース、ケチャップ、こしょう カレーこ、しょうゆ、コンソメ、しお	
		キャベツともやしのごま炒め		しらすぼし	キャベツ、もやし、にんじん	ごま、あぶら	しお、しょうゆ、こしょう	
		キウイフルーツ		キウイフルーツ				
25 (木)		コッペパン	ソフトチーズ 牛乳	チーズ、ぎゅうにゅう		パン		664 829
		ソースがけハンバーグ		とりにく、ぶたにく	たまねぎ、しめじ	パンこ、でんぶん、あぶら、さとう	デミグラスソース、 ウスターソース、ケチャップ	
		こ 粉ふきいも		あおのり		じゃがいも	しお	
		たっぷり野菜スープ	れいとう 冷凍ピーチ	とりにく	にんじん、こまつな、たまねぎ、キャベツ、もやし、 とうもろこし、セロリー、もも		コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	
26 (金)		むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		629 758
		しお あじの塩焼き		あじ			しお	
		きり 切干しだいこんとひじきのサラダ		ひじき、まぐろ	きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり	さとう、ごまあぶら、ごま	しょうゆ、す、しお	
		おじゃが餅汁		あぶらあげ、ちくわ、みそ	にんじん、たまねぎ、しめじ、こんにゃく、ねぎ	おじゃかもち	だしりりこ	
29 (月)		むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		643 823
		ぶた 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	さとう	しょうゆ、しお、こしょう、さけ、 みりん、わふうだし	
		に 煮豆		きんときまめ		さとう	しお、しょうゆ、みりん	
		ずあ のり酢和え (中学)小魚アーモンド		のり、(中学)いりこ	キャベツ、にんじん、もやし	さとう、(中学)アーモンド	しょうゆ、す	
30 (火)		しょう 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		709 862
		トマトスパゲッティ		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、トマト、にんにく	スパゲッティ、さとう、 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	
		アンサンブルエッグ		たまご、チーズ、ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも、さとう、でんぶん、 あぶら	しお、す	
		やさい 野菜サラダ 豆乳レモンムース			キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし	とうにゅうレモンムース	あおじそドレッシング	

「世界の料理」を学ぼう！(アイルランド編)

6月19日(金)の給食には、「世界の料理」としてアイルランド料理を取り入れます！

アイルランドについての食育だよりも配布する予定です。そちらもしっかり読んで、「アイルランド博士」になりましょう！

***** ブラウンブレッド ***** コルカノン ***** アイリッシュシチュー ***** 紅茶のムース *****

アイルランドではソーダブレッドというパンがよく食べられています。ソーダブレッドとは、ベーキングソーダ(重曹)を使って作るパンです。全粒粉を使うことが多いので、黒っぽい色をしており、ややかためのパンです。給食のパンは、イースト菌を使っていますが、ソーダブレッドの発酵気を出すために、ライ麦を入れたブラウンブレッドにしています。 ※ブラウンブレッドとは、ライ麦パンや胚芽パンなども含めた褐色のパンの総称です。

伝統的なアイルランド料理です。マッシュポテトにケール、あるいはキャベツを加えます。そこに、牛乳やクリームを加えて煮込み、バターと塩・こしょうで調味します。ハムやベーコンなどと一緒に食べられることが多いそうです。

伝統的なアイルランドの料理で、家庭の数だけレシピがあると言われています。「日本の肉じゃが」のようなものです。アイルランドでは、アイリッシュシチューの中にじゃがいもを入れるのが一般的です。 ※アイリッシュとは、「アイルランドの」という意味です。

アイルランドでは、大人の飲み物として紅茶がよく飲まれています。そこで、給食では、「紅茶のムース」を取り入れています。