



9月分 学校給食献立表



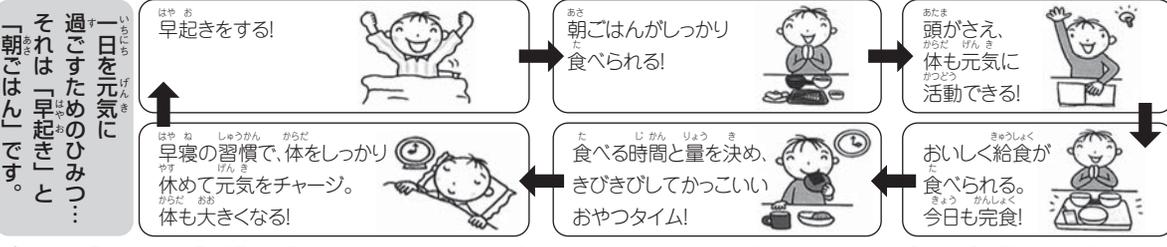
毎月19日は「食育の日」です
食生活について考える日にしましょう

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～

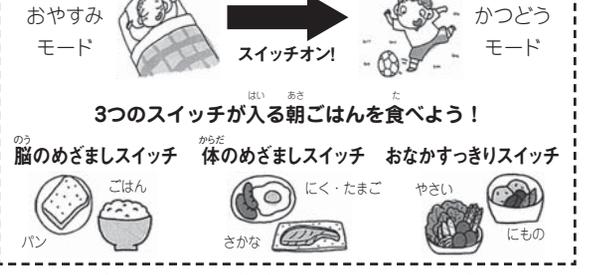
| 日 (曜) | 献立 | 材料名 | | | エネルギー kcal 小学校 中学校 |
|--|--|-------------------------|--|---|-----------------------------|
| | | 赤 おもに体をつくる もとなる食品 | 緑 おもに体の調子を 整えるもとなる食品 | 黄 おもにエネルギーの もととなる食品 | |
| 1 (火) | ごはん 梅干し 焼きのり 牛乳 乾パン(小学2個、中学3個) チキンソーセージ 炊き出し汁 ミニフルーツゼリー(小学1個、中学2個) | のり、ぎゅうにゅう | うめぼし | こめ | 603 |
| | | | | かんぱん | 797 |
| ☆防災献立の日(9月1日は防災の日です。1923年(大正12年)9月1日、マグニチュード7.9の大地震が関東地方を襲いました。この地震により、14万人以上の方がなくなられました。また、9月は台風が発生しやすい季節でもあります。災害が起こった時にどんなものまたは調理品が食べられているのか学び、日頃の食事に感謝しながらいただきます。) | | | | | |
| 2 (水) | むぎ ごはん 麦ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 なす入りマーボー豆腐 中華サラダ 冷凍パイ | ぎゅうにゅう | | こめ、むぎ | 695 |
| | | いわし、みそ | なす、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく | ごま、さとう みりん ちゅうかスープのもと、しょうゆ、トウバンジャン | 844 |
| 3 (木) | コッペパン りんごジャム 牛乳 ささみチーズフライ ピーナッツ和え ミネストローネ | ぎゅうにゅう | | パン、りんごジャム | 706 |
| | | とりにく、チーズ、たまご | キャベツ、にんじん、もやし | あぶら、パンこ、でんぷん ピーナッツ、さとう しょうゆ トマトピューレー、コンソメ、しお、こしょう、チキンスープ | 874 |
| 4 (金) | むぎ ごはん 麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き 肉豆腐 海藻サラダ 冷凍みかん | ぎゅうにゅう | | こめ、むぎ | 685 |
| | | さば | たまねぎ、にんじん、しらたき、しめじ | さとう しお しょうゆ、しお、さけ、みりん、わふうだし | 831 |
| 7 (月) | むぎ ごはん 麦ごはん 牛乳 小籠包(小学1個、中学2個) 生揚げの中華煮 バンバンジーサラダ | ぎゅうにゅう | | こめ、むぎ | 689 |
| | | ぶたにく、とりにく | キャベツ、たまねぎ、たけのこ たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、ほししいたけ、さやいんげん、ねぎ、しょうが | こむぎこ、さとう しお、しょうゆ さけ、しょうゆ、ちゅうかスープのもと | 900 |
| 8 (火) | まる 丸パン(よこわり) サーモンフライ ゆでキャベツ ケチャップソース コーンチャウダー アップルシャーベツ | ぎゅうにゅう | | パン | 664 |
| | | さけ | キャベツ | あぶら、パンこ、こむぎこ、でんぷん ケチャップソース ペシャメルソース、コンソメ、しお、こしょう | 851 |
| 9 (水) | むぎ ごはん 麦ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 切りほ 切干しだいこんとひじきのサラダ すまし汁 冷凍ピーチ | ぎゅうにゅう | | こめ、むぎ | 666 |
| | | さんま | きりほしだいこん、にんじん、きゅうり にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ほししいたけ、ねぎ、もも | さとう、でんぷん さとう、ごまあぶら、ごま しょうゆ、す、しお けずりぶし、だしこんぶ、しお、しょうゆ | 804 |
| 10 (木) | しょう 小コッペパン 牛乳 カレーうどん ウインナー(小学1本、中学2本) キャベツのサラダ | ぎゅうにゅう | | パン | 674 |
| | | ぶたにく、あぶらあげ、かまぼこ | たまねぎ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが、りんご | うどん、マーガリン、こむぎこ ウスターソース、ケチャップ、コンソメ、あかワイン、カレー、みりん、しょうゆ、わふうだし、しお | 837 |
| 11 (金) | むぎ ごはん 麦ごはん 牛乳 なすと鶏肉のみぞれ煮 もやしのごま和え じゃがいものみそ汁(中学)小魚アーモンド | ぎゅうにゅう | | こめ、むぎ | 656 |
| | | とりにく | なす、だいこん もやし、キャベツ、にんじん | あぶら、さとう、でんぷん しょうゆ、す、さけ ごま、さとう しょうゆ じゃがいも、(中学)アーモンド だしりりこ | 839 |

楽しかった夏休みも終わり、皆さんは元気に9月を迎えられていますか？
よい生活リズムを取り戻すためには、早起きをして朝ごはんを決まった時間
に食べることから始めてみましょう！

朝ごはんは「Happy Cycle」!



朝ごはんを食べてめざましスイッチを入れよう!



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。

| 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 | | |
| 14 (月) | | むぎ麦ごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | こめ、むぎ | 691 844 | |
| | | さばの和み焼き | さば、みそ | | さとう | | |
| | | みそ鶏じゃが | とりにく、なまあげ、みそ | たまねぎ、にんじん、さやいんげん | じゃがいも、さとう | | だしこんぶ、しょうゆ、みりん、す、しお |
| | | 即席和え | しおこんぶ | キャベツ | | | しお、さけ、しょうゆ |
| 15 (火) | | さつまいもパン 牛乳 | ぎゅうにゅう | | パン、さつまいも | 641 853 | |
| | | トマトオムレツ | たまご、とりにく | トマト、たまねぎ | | | |
| | | アーモンドサラダ | | キャベツ、もやし、にんじん、とうもろこし | アーモンド、さとう | | しょうゆ、す、しお、こしょう |
| | | パンプキンスープ | ベーコン、ぎゅうにゅう、とうにゅう | たまねぎ、にんじん、かぼちゃ | おじゃかもち | | チキンスープ、コンソメ、こしょう、コーンポタージュのもと、しお |
| 16 (水) | | ひじきわかめごはん 牛乳 | ひじき、わかめ、ぎゅうにゅう | | こめ、むぎ、ごま、さとう | 658 800 | |
| | | さわらの照り焼き | さわら | | | | みりん |
| | | 野菜のごま酢和え | | にんじん、キャベツ、もやし | ごま、さとう | | しょうゆ、す、しお |
| | | なめこ汁 冷凍みかん | とうふ、あぶらあげ、みそ | なめこ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、みかん | | | だしいりこ |
| 17 (木) | | 黒糖パン 牛乳 | ぎゅうにゅう | | パン、くるごとう | 603 797 | |
| | | ミートボールのケチャップ煮 | ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく | たまねぎ | さとう、パンこ | | ケチャップ、ウスターソース |
| | | 野菜といんげん豆のスープ | とりにく、いんげんまめ | しめじ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし | | | コンソメ、しお、しょうゆ、こしょう、チキンスープ |
| | | フルーツミックス | | みかん、パインアップル | カクテルゼリー、ナタデココ | | |
| 18 (金) | | ごはん のり佃煮 牛乳 | のりつくだに、ぎゅうにゅう | | こめ | 657 784 | |
| | | はもフライ | はも | | あぶら、パンこ、こむぎこ、でんぷん | | しお |
| | | けんちょう | とうふ、あぶらあげ | だいこん、こんにやく、にんじん、ねぎ | さといも、あぶら、さとう | | しょうゆ、さけ、みりん、わふうだし |
| | | きゅうりとわかめの酢のもの | わかめ、しらすぼし | きゅうり、キャベツ | さとう | | しょうゆ、す |
| ☆地場産給食の日(今日の給食では、山口県産の食材や光市産の食材をたくさん使っています。地元でとれた食材をしっかりと味わって食べましょう。) | | | | | | | |
| 24 (木) | | 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 | 667 874 | |
| | | ナポリタンスパゲッティ | ぶたにく、ウインナー(ぶたにく、とりにく) | たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、にんにく | スパゲッティ、オリーブあぶら、さとう | | ウスターソース、ケチャップ、コンソメ、こしょう、しお |
| | | アンサンブルエッグ | たまご、ベーコン、チーズ、ぎゅうにゅう | たまねぎ | じゃがいも、さとう、でんぷん、あぶら | | しお、す |
| | | コーンサラダ (中学)チーズ | わかめ、(中学)チーズ | キャベツ、にんじん | コーンドレッシング | | |
| 25 (金) | | ゆかり麦ごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | ゆかり | こめ、むぎ | 650 812 | |
| | | うさぎハンバーグのソースがけ | ハンバーグ(とりにく、ぶたにく) | たまねぎ | パンこ、さとう、あぶら | | デミグラスソース、しお、ウスターソース、ケチャップ |
| | | ひじきサラダ | ひじき、しろみそ | にんじん、キャベツ | さとう、ごま | | しょうゆ、す、みりん |
| | | のっぺい汁 お月見デザート | とりにく、あぶらあげ | だいこん、にんじん、こんにやく、ねぎ | さといも、でんぷん、おつきみデザート | | けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、しお |
| ☆お月見献立の日(9月27日は十五夜です。そこで、給食では一足先に月見献立としました。2種類のうさぎが隠れています。探しながらいただきます。) | | | | | | | |
| 28 (月) | | カツカレー(麦ごはん、カレー、ポークカツ) 牛乳 | とりにく | たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが、トマト、りんご | こめ、むぎ、じゃがいも、マーガリン、こむぎこ | 698 846 | |
| | | 野菜サラダ | ぶたにく、ぎゅうにゅう | | あぶら、パンこ、でんぷん | | ウスターソース、ケチャップ、しお、カレー、こしょう、コンソメ、こしょう |
| | | 冷凍パン | | キャベツ、にんじん、とうもろこし | | | わふうドレッシング |
| | | | | パインアップル | | | |
| 29 (火) | | コッペパン いちごジャム 牛乳 | ぎゅうにゅう | | パン、いちごジャム | 697 904 | |
| | | 鮭のマヨネーズ風味焼き | さけ、たまご | | あぶら、マヨネーズ、さとう | | しお |
| | | 厚揚げのトマト煮 | なまあげ、とりにく、だいず | たまねぎ、にんじん、さやいんげん、トマト | じゃがいも、さとう、あぶら | | ケチャップ、コンソメ、しお、こしょう |
| | | くるみお和え | | キャベツ、にんじん、もやし | くるみ、さとう | | しょうゆ |
| 30 (水) | | 麦ごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | こめ、むぎ | 666 792 | |
| | | ビビンバ | ぎゅうにゅう、あかみそ | にんじん、だいずもやし、ほうれんそう、ねぎ、にんにく | ごまあぶら、さとう、ごま | | みりん、さけ、しょうゆ、コチュジャン |
| | | 卵スープ | たまご、とうふ、とりにく | チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん | | | しょうゆ、さけ、しお、こしょう、ちゅうかスープのもと |
| | | キウイフルーツ うまかつてん | いりこ、こんぶ、あおさ、だいず | キウイフルーツ | まつのみ、ひまわりのたね、かぼちゃのたね、ごま | | |

十五夜とは...

十五夜とお月見

昔の秋は、7、8、9月をさしていました。中でも、8月というのは秋の真ん中の月で、この月の満月は1年の中でも特に美しいことから「中秋の名月」とも言われています。お月見とは、旧暦の8月15日に月を鑑賞することで、今年9月27日にあたります。お月見では、収穫物をお供えすることで、感謝の意志を伝えます。お供えする物は、地域によっても様々です。



代表的なお供え物



◆ススキ◆

月の見える方角にススキをかざるのは、穂が稲の穂に似ていることからで、豊作への願いが込められています。また、ススキは、まよけになるとされ、お月見の後、のき先につると1年間病気をしないという言い伝えもあります。

◆里芋◆

里芋はちょうど、十五夜の時期に収穫される作物であることから、お供えします。



◆お月見だんご◆

これからの収穫を祈り、お米の粉で作っただんごをお供えするのが始まりと言われています。お月見だんごは、収穫への祈りや感謝だけでなく、健康、幸福をも表しています。また、日本各地には、お供えした月見だんごを子どもたちが取って食べてもよいという風習があります。と言っても、おだんごはあらかじめ用意されており、子どもたちにより多く振る舞うほどその家に幸せが訪れると言われています。