



2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～

Table with columns for Day (曜), Dish Name (献立), Ingredients (材料名), and Energy (エネルギー). Rows include items like 麦ごはん, アップルパン, セルフ恵方巻き, etc.

寒さに負けない生活を送ろう!
立春を迎え、暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。また、風邪やインフルエンザが流行しやすい時期でもあります。体の抵抗力を強くするためにも、食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整え、睡眠を十分にとって体をしっかり休めましょう。もし、風邪を引いてしまったら、次の4つのことを守って過ごしましょう。

● 安静と保温
温かくして体を休めましょう。特に、初期のうちは安静を心がけ、早めに寝るようにしましょう。

● 消化のよい温かいものを
食欲がある時は普通の食事をとってよいですが、発熱などで食欲がないときは、消化のよいおかゆやうどんなど温かいものを食べるようにしましょう。

● 水分とビタミン・ミネラルの補給
発熱でたくさん汗をかき、体の水分が不足したり、嘔吐や下痢を伴ったりする場合は、ビタミンやミネラルも不足します。そこで、かぶやじゃがいもなどを使った野菜のスープ、果物で補給しましょう。スポーツドリンクを活用してもよいでしょう。

● 治りかけにはたんぱく質を補給
熱で体のたんぱく質が消費されています。消化のよいたんぱく質食品(白身魚、ささみ、卵、豆腐、ヨーグルトなど)でたんぱく質の補給を心がけましょう。

日 (曜)	献立	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	
12 (金)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	695
		煮込み風ハンバーグ	ハンバーグ(とりにく、ぶたにく)	しめじ、たまねぎ	さとう、でんぷん、パンこ	
		アスパラガスとにんじんのソテー	ベーコン	アスパラガス、にんじん、とうもろこし	マーガリン	
		春雨スープ チョコプリン	ウインナー(ぶたにく、とりにく)	にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、ねぎ	はるさめ、チョコプリン	
15 (月)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	698
		白身魚の野菜あんかけ	すけそうだら	たまねぎ、にんじん、しめじ、さやいんげん	でんぷん、あぶら、さとう	
		ひじきサラダ	ひじき	ほうれんそう、もやし、とうもろこし	さとう、ごまあぶら	
		おじゃがもち汁 小魚アーモンド	あぶらあげ、みそ、いりこ	だいこん、にんじん、たまねぎ、ほしいたけ、ねぎ	おじゃがもち、アーモンド	
16 (火)		チーズパン 牛乳	チーズ、ぎゅうにゅう		パン	693
		きのこソースがけオムレツ	たまご	しめじ、エリンギ	さとう	
		野菜サラダ	ハム(とりにく)	キャベツ、にんじん、とうもろこし	マヨネーズ(卵抜き)、さとう	
		野菜といんげん豆のスープ みかんのムース	ベーコン、いんげんまめ	たまねぎ、にんじん、はくさい、もやし	マカロニ、みかんのムース	
17 (水)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	665
		ハヤシライス	ぎゅうにく	にんじん、たまねぎ、しめじ、グリーンピース、トマト、りんご	じゃがいも、こむぎこ、あぶら	
		アーモンドソテー	まぐろ	キャベツ、にんじん、とうもろこし	アーモンド、あぶら	
		りんご		りんご		
18 (木)		コッペパン チョコクリーム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、チョコクリーム	676
		サーモンチーズフライ	さけ、チーズ		パンこ、あぶら	
		いかとキャベツのサラダ	いか	キャベツ、アスパラガス、にんじん、もやし	さとう	
		ポトフ	ぶたにく	かぶ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし	じゃがいも	
19 (金)		ごはん のり佃煮 牛乳	のりつくだに、ぎゅうにゅう		こめ	624
		さばの照り焼き	さば		さとう、でんぷん	
		キャベツとひじきのじゃこ炒め	しらすほし、ひじき	キャベツ、にんじん	あぶら	
		かきたま汁 ぼんかん	とうふ、たまご	はくさい、にんじん、ねぎ、ぼんかん		
☆「山口・光の恵み食べちゃろ! 給食」の日です。今日の給食はほとんどが山口県や光市でとれた食材で作っています。地元でとれた食材を味わいながらいただきます。						
22 (月)		いりこ菜めし 牛乳	しらす、ぎゅうにゅう	あおな	こめ、むぎ、さとう、ごま	664
		チキン南蛮 タルタルソース(卵抜き)	とりにく		でんぷん、あぶら、さとう、タルタルソース(卵抜き)	
		ゆで野菜		キャベツ、にんじん、とうもろこし		
		けんちん汁 いよかん	とりにく、とうふ	にんじん、だいこん、こんにやく、ほしいたけ、ねぎ、いよかん	さといも	
23 (火)		セルフチリドッグ(コッペパン、チリピーズ)	ぎゅうにく、ぶたにく、だいち	たまねぎ、にんにく	パン、さとう、オリーブあぶら	699
		牛乳 ミルメークココア	ぎゅうにゅう		ミルクココア	
		エビのチャウダー	えび、ベーコン、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	
		アップルフルーツ		みかん、もも、パインアップル、りんご	ゼリー	
24 (水)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	725
		いわしのごまみそ煮	いわし、みそ		さとう、ごま、こめこ	
		生揚げの中華煮	なまあげ、とりにく	はくさい、たまねぎ、もやし、たけのこ、にんじん、ほしいたけ、ねぎ、しょうが	ごまあぶら、さとう、でんぷん	
		チャプチェ パインアップル	ぎゅうにく	にら、にんじん、だいずもやし、パインアップル	はるさめ、ごまあぶら、さとう	
25 (木)		小コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	670
		焼きそば風スパゲッティ	いか、ぶたにく、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、にんにく	スパゲッティ、あぶら	
		スコッチエッグ	たまご、ぶたにく、みそ	たまねぎ	パンこ、あぶら、さとう	
		ピーナッツ和え チーズ	チーズ	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、もやし、とうもろこし	ピーナッツ、さとう	
26 (金)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	696
		おでん	うずらたまご、ちくわ、がんもどき、こんぶ	にんじん、だいこん、こんにやく	さといも、さとう	
		アーモンドといりこの甘辛炒め	いりこ		アーモンド、あぶら、さとう	
		海藻サラダ キャラメルムース	かいそう、まぐろ	もやし、キャベツ、にんじん、とうもろこし	さとう、キャラメルムース	
29 (月)		鮭わかめごはん 牛乳	さけ、わかめ、ぎゅうにゅう		こめ、むぎ、さとう	680
		赤魚のおろし煮	あかうお	だいこん	さとう	
		もやしのごま和え		もやし、キャベツ、にんじん	さとう、ごま	
		すいとん汁 ぼんかん	とりにく、あぶらあげ、みそ	はくさい、だいこん、にんじん、ほしいたけ、ねぎ、ぼんかん	すいとん	



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、給食の写真を掲載しています。
 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。