



3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), Allergen Information (赤/緑/黄), and Energy (エネルギー). Rows include items like 小 Coppapan, イタリアンスパゲッティ, トントレモン, etc.

7日(月)の「卒業お祝い献立」の日
ケーキが選択になります!
Illustration of a girl and text: みなさんはどのケーキを選びましたか? みんなで楽しく食べてお祝いしましょう!

いちごのケーキ, チョコレートケーキ, ロールケーキ
Illustrations of three different cakes with their respective allergen information: (アレルギー:大豆), (アレルギー:卵, 乳, 小麦, 大豆), (アレルギー:卵, 乳, 小麦, 大豆)

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)	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	
14 (月)	むぎ ごはん 小麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 揚げぎょうざ(2個) バンサンスー	ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく、ぎゅうにく、あかみそ ぶたにく ハム(とりにく)	にんじん、たまねぎ、しろねぎ、しょうが、にんにく、ほししいたけ キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にら、にんにく、しょうが にんじん、きゅうり	こめ、むぎ ごまあぶら、でんぷん こむぎこ、あぶら ごまあぶら、はるさめ、さとう	ちゅうかスープのもと、しょうゆ、ゆばンジャン、オイスターソース、しお しょうゆ、しお、こしょう す、しょうゆ	714 856
15 (火)	こくとう 黒糖パン 牛乳 春野菜といんげん豆のクリームシチュー アスパラガスのベーコン炒め りんご	ぎゅうにゅう とり、いんげんまめ、ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、グリーンピース アスパラガス、キャベツ、にんじん りんご	くろざとう、パン じゃがいも、あぶら、こむぎこ あぶら	チキンスープ、コンソメ、しお、こしょう コンソメ、しお、こしょう	633 836
16 (水)	むぎ ごはん 豚肉とじゃがいものみそ煮 金時豆の煮物 菜の花サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、しろみそ きんときまめ まぐろ	たまねぎ、にんじん、こんにやく、さやいんげん、ほししいたけ たまねぎ、にんじん、もやし、とうもろこし、ほししいたけ、ねぎ	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、さとう さとう さとう、ごま	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、しお しょうゆ	626 768
17 (木)	こくとう コッペパン チョコクリーム 牛乳 チーズオニオンハンバーグ カラフルソテー ラビオリスープ 春のゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ(ぶたにく、とりにく)、チーズ まぐろ とりにく	たまねぎ、パセリ キャベツ、にんじん、とうもろこし、さやいんげん たまねぎ、にんじん、もやし、とうもろこし、ほししいたけ、ねぎ	パン、チョコクリーム あぶら ラビオリ、はるのゼリー	トマトソース、ケチャップ コンソメ、しお、こしょう コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	762 925
18 (金)	むぎ ごはん 小麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き 卵の花炒り じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう さば おから、とりにく、ちくわ とうふ、あぶらあげ、みそ	にんじん、しらたき、ねぎ、ごぼう、ほししいたけ たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	こめ、むぎ さとう、ごまあぶら じゃがいも	しお しょうゆ、さけ、す、しお だしりこ	693 816
☆今日は「地産産給食の日」です。「卵の花炒り」は、山口県産のおからを使っています。おからは、色や形が植物の「卵の花」に似ていることから、卵の花とも呼ばれます。						
22 (火)	こくとう コッペパン レーズンクリーム 牛乳 野菜の卵とじ アスパラガスとコーンのソテー せとみ	ぎゅうにゅう たまご、とりにく ウインナー(ぶたにく、とりにく) せとみ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース アスパラガス、キャベツ、とうもろこし せとみ	パン、レーズンクリーム じゃがいも、あぶら、さとう あぶら	しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう コンソメ、しお、こしょう	677 903
☆「せとみ」は、山口県農林総合技術センターが清見オレンジと吉浦ボンカンを交配して作り、平成16年3月に品種登録された山口県のオリジナルのかんきつです。						
23 (水)	むぎ ごはん 小麦ごはん 牛乳 スタミナ丼 ナムル もずくスープ ベビーパイン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム(ぶたにく) とうふ、とりにく、もずく	たまねぎ、にんじん、にら、だいずもやし、にんにく、しょうが キャベツ、もやし、ほうれんそう、とうもろこし たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、パインアップル	こめ、むぎ ごま、ごまあぶら、さとう ごまあぶら、さとう でんぷん	さけ、しょうゆ、みりん、コチュジャン、しお、こしょう しょうゆ ちゅうかスープのもと、しょうゆ、さけ、しお	621 754
24 (木)	こくとう パン パンパン 牛乳 揚げ魚のレモン風味 切干しだいこんとひじきのサラダ キャベツのチャウダー	ぎゅうにゅう ホキ まぐろ、ひじき とりにく、だっしふんにゅう	パインアップル たまねぎ、レモン きりしまだいこん、にんじん、こまつな たまねぎ、キャベツ、にんじん、とうもろこし	パン でんぷん、あぶら、さとう ごまあぶら、さとう、ごま あぶら、じゃがいも	しょうゆ、す、しお しょうゆ、す、しお ベシマルソース、コンソメ、しお、こしょう	660 858
25 (金)	こん ピラフ コーンピラフ 牛乳 タンドリーチキン ツナサラダ ABCスープ	ウインナー、ぎゅうにゅう とりにく、ヨーグルト まぐろ ベーコン	とうもろこし、グリーンピース、たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん、とうもろこし	こめ、マーガリン あぶら、さとう じゃがいも、マカロニ	コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう ケチャップ、カレーこ、しお、オイスターソース、こしょう す、しょうゆ、しお、こしょう チキンスープ、コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	687 817

# 1年間の給食の反省をしましょう



みなさんの結果はどうでしたか?

100点をとれた人は、これからこの調子でがんばっていきましょう!  
100点をとれなかった人は、自分の給食時間の過ごし方を振り返り、マナーを守りながら楽しく給食をいただきましょう。

中学3年生、小学6年生のみなさん、  
ご卒業おめでとうございます

毎日元気に給食を食べてくれていたみなさんも、もうすぐ卒業ですね。

みなさんの「今日の給食、おいしかったよ!」「ごちそうさまでした!」という言葉を聞いたり、空っぽになった食缶を見たりするたびに、私たち給食センターの職員はうれしい気持ちになりました。

これからも、今まで食べてきた給食の思い出を胸に、がんばってください。

