



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
		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	
1 (木)	小キャロットパン 牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん	パン		646
	トマトスパゲッティ	ぶたにく	たまねぎ、トマト、にんじん、こまつな、エリンギ、グリーンピース、にんにく	スパゲッティ、オリーブあぶら	ケチャップ、トマトソース、ウスターソース、コンソメ、しお、こしょう	793
	とうもろこしの塩ゆで		とうもろこし		しお	魚介類
	フルーツ白玉		みかん、もも、パインアップル	ゼリー、しらたまもち		
2 (金)	タコライス (麦ごはん、ミートソース、ゆでキャベツ、スライスチーズ) 牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、パンこ	ケチャップ、ウスターソース、しお	706
	たっぷり野菜スープ	スライスチーズ、ぎゅうにゅう				836
	レモンのムース	とりにく、わかめ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ブロッコリー、しめじ、ほししいたけ	じゃがいも	コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	豆製品
				レモンのムース		
5 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		714
	いわしのしょうが煮	いわし	しょうが	でんぷん、さとう	しょうゆ、みりん、しお	869
	韓国風肉じゃが	とりにく、ちくわ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、しろねぎ、にんにく	じゃがいも、ごまあぶら、さとう、ごま	しょうゆ、さけ、コチュジャン	きのこ
	ナムル 冷凍パイ	ハム(ぶたにく)	キャベツ、もやし、こまつな、パインアップル	ごまあぶら、さとう	しょうゆ	
6 (火)	黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、くろざとう		657
	揚げ魚のレモン風味	すけそうだら	たまねぎ、レモン	でんぷん、あぶら、さとう	しょうゆ、す、しお	843
	ささみときゅうりの梅サラダ	とりにく	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、うめ	ごま、ごまあぶら、さとう	さけ、しょうゆ、しお	いも
	ラビオリスープ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ、とうもろこし	ラビオリ	コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	
7 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		698
	生揚げの中華煮	なまあげ、とりにく	キャベツ、たけのこ、にんじん、しめじ、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、ウスターソース、しょうゆ、さけ、しお	838
	しゅうまい (2個)	ぶたにく	たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく	でんぷん、さとう、こむぎこ	しょうゆ、みりん、しお、こしょう	くだもの果物
	春雨と野菜の中華和え		キャベツ、にんじん、きゅうり	はるさめ、ごま、ごまあぶら、さとう	す、しょうゆ	
8 (木)	小さなこ揚げパン 牛乳	きなこ、ぎゅうにゅう		パン、あぶら、さとう	しお	662
	コーンチャウダー	ぶたにく、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、グリーンピース	じゃがいも	ベジメタルソース、コンソメ、しお、こしょう	839
	ウインナーとキャベツのソテー	ウインナー(ぶたにく、とりにく)	キャベツ、もやし、にんじん	あぶら	コンソメ、しお、こしょう	かいそうるい海藻類
	小魚 冷凍ピーチ	いりこ	もも			
9 (金)	麦ごはん 手作りふりかけ 牛乳	しらすばし、ぎゅうにゅう	こまつな	こめ、むぎ、ごま、ごまあぶら	しょうゆ、みりん、さけ、しお	642
	竹輪の照り煮	ちくわ		さとう	さけ、しょうゆ、みりん	764
	豚肉とキャベツのみそ煮	なまあげ、ぶたにく、あかみそ	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、こんにゃく、ほししいたけ、しょうが	ごまあぶら、さとう、でんぷん	しょうゆ、さけ、ちゅうかスープのもと、トウバンジャン	しゅじつ種実
	シークワサーゼリー			シークワサーゼリー		
12 (月)	麦ごはん お魚ふりかけ 牛乳	ぎゅうにゅう、おさかなふりかけ		こめ、むぎ		655
	高野豆腐の唐揚げ	こうやどうふ	しょうが	あぶら、でんぷん	さけ、しょうゆ	803
	わかめのさっぱり和え	まぐろ、わかめ	だいこん、もやし、にんじん	ごま、さとう	す、しょうゆ	にゅうせいひん乳製品
	すまし汁	とうふ、あぶらあげ、かまぼこ	にんじん、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	
13 (火)	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		619
	鮭のオーロラ焼き	さけ	たまねぎ	マヨネーズ(卵抜き)	ケチャップ	804
	小松菜とハムのサラダ	ハム(ぶたにく)	にんじん、こまつな、もやし	オリーブあぶら、さとう	す、しょうゆ	まめせいひん豆製品
	もずくととうがんのスープ	とりにく、もずく	とうがん、たまねぎ、にんじん、ねぎ	でんぷん	ちゅうかスープのもと、しょうゆ、さけ、しお	
14 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		648
	カレーライス	ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが、りんご	じゃがいも、こむぎこ、マーガリン	ウスターソース、ケチャップ、調味料、しょうゆ、カレー、コンソメ、しお、こしょう	805
	ウインナー	ウインナー(とりにく)				かいそうるい海藻類
	野菜サラダ		キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	たまねぎドレッシング		



生活リズムをととのえよう!
みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたり、夜更かしをしたりしていませんか?
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムを整えることが大切です。
早寝早起きを心がけ、しっかり朝ごはんを食べて元気に過ごしましょう。

朝ごはんを食べよう ①～④がそろった食事をしてね!

- ①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど
- ②筋肉や血の源・主菜
白玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど
- ③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など
- ④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など

日 (曜)	ごん 献 だて 立	材 料 名				エネルギー kcal kcal 中学校 家庭でつくりたい食品	
		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		
15 (木)		パインパン 牛乳	ぎゅうにゅう	パインアップル	パン	754	
		うさぎハンバーグのソースがけ	ハンバーグ(ぶたにく、とりにく)	たまねぎ	あぶら、さとう	デミグラスソース、ウスターソース、あかワイン、ケチャップ	962
		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	コンソメ、しお、こしょう	きのこ
		パンプキンスープ お月見ゼリー	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	おじゃがもち、おつきみゼリー	チキンスープ、コンボスタージュのもと、コンソメ、しお、こしょう	
☆今日は十五夜です。給食にもうさぎが登場します。探しながらいただきます。							
16 (金)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	683	
		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	あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、みりん、わふうだし、しお、こしょう	812
		さばのみそ煮	さば、みそ		さとう、でんぷん	くだもの 果物	
		ピーマンとちりめんの炒め物	しらすばし	にんじん、キャベツ、ピーマン	ごま、ごまあぶら		さけ、しょうゆ、みりん
20 (火)		小コッペパン ぼんかんジャム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、ぼんかんジャム	695	
		しょうゆ焼きそば	ぶたにく、かまぼこ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ねぎ、にんにく	やしきそばめん、あぶら	ちゅうかさスープのもと、やしきそばしょうゆ、しお、こしょう	816
		鶏肉の光ソースがけ	とりにく		うめジャム、さとう、でんぷん	さけ、しょうゆ、みりん	いも
		いかと野菜のサラダ	いか	キャベツ、とうもろこし、にんじん、もやし	さとう	しょうゆ、さけ、しお	
☆今日は「地場産給食の日」です。山口県産や光市産の食材をたくさん使用しています。							
21 (水)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	731	
		マーボー豆腐	とうふ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、あかみそ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、しろねぎ、にんにく、しょうが	ごまあぶら、でんぷん	ちゅうかさスープのもと、トウモロコシ、オイスターソース、しょうゆ、しお	868
		春巻き	ぶたにく、とりにく	たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、しょうが	はるさめ、こむぎこ、あぶら、さとう、でんぷん	しょうゆ、しお	こがな 小魚
		バンバンジーサラダ	とりにく	きゅうり、もやし、にんじん	ごまあぶら、ごま、さとう	す、しょうゆ、しお	
23 (金)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	661	
		アーモンドといりこの甘辛炒め	おかずいりこ		アーモンド、あぶら、さとう	みりん、しょうゆ	815
		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	さけ、しょうゆ	くだもの 果物
		のり酢和え	もみのり	キャベツ、にんじん、もやし	さとう	す、しょうゆ	
26 (月)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	680	
		トントレモン	ぶたにく	しょうが、レモン	でんぷん、あぶら、さとう	ケチャップ、オイスターソース、さけ、しょうゆ、おこのみソース、す	839
		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	かいそうるい 海藻類
		のっぺい汁	とりにく、あぶらあげ	だいこん、こんにゃく、にんじん、ねぎ	さといも、でんぷん	だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、さけ、しお	
27 (火)		セルフチルドッグ(コッペパン、チリピーズ) 牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいち、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんにく	パン、あぶら	ケチャップ、トマトピューレ、チリパウダー、ウスターソース、しお	678
		えびのチャウダー	えび、ベーコン、だっしふんにゅう	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	ペシャメルソース、コンソメ、しお、こしょう	898
		フルーツミックス		みかん、もも、パインアップル	ゼリー、ぶどうゼリー		きのこ
28 (水)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	750	
		さんまのおろしがけ	さんま	だいこん	さとう、でんぷん	しょうゆ、みりん	878
		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	まめせいひん 豆製品
		いりどり	とりにく、ちくわ	にんじん、ごぼう、たけのこ、こんにゃく、さやいんげん、ほししいたけ	さといも、あぶら、さとう	さけ、しょうゆ、みりん、わふうだし	
29 (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	663	
		野菜の卵とじ	たまご、とりにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	じゃがいも、マーガリン、さとう	しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	872
		もやしのカレーソテー	ベーコン	もやし、にんじん、こまつな、とうもろこし	ごまあぶら	しょうゆ、みりん、カレー	にゅうせいひん 乳製品
		キウイフルーツ		キウイフルーツ			
30 (金)		わかめ麦ごはん 牛乳	わかめ、ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	680	
		白身魚の野菜あんかけ	すけそうだら	たまねぎ、しめじ、さやいんげん、にんじん	でんぷん、あぶら、さとう	す、しょうゆ、みりん、ケチャップ	799
		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	しゅじつ 種実
		おじゃが餅汁	あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ	おじゃがもち	だしいりこ、だしこんぶ	

十五夜とお月見について

お月見は、昔の暦で8月15日の夜である「十五夜」に行われる行事のことです。今年は、9月15日が十五夜です。

この日の夜は、特に月が美しいと言われていています。月の見える方にすすきをかざり、満月に見立てた丸い形のお団子や、とれたばかりの里芋などを供えてお月見をします。

これらのお供えには、無事に農作物を取り入れることができたことへの、感謝の気持ちが込められています。



青魚を

食べましょう!



青魚とはいわし、さば、さんまなどの背の青い魚のことです。一般的に今が一番脂がのって、おいしい時季です。また、脂にはIPAやDHAといったコレステロール低下作用や脳の動きに重要な成分などが含まれています。

給食にも青魚を取り入れているので、しっかり食べてください。

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おります。ご希望の方は各学校にお申し出ください。