

へいせい ねん
平成29年



1月分 学校給食献立表



ひかりし りつがっこうきょうしゅく
光市立学校給食センター(TEL 0833-72-0050)

まいつき にち しよくいく ひ
毎月19日は『食育の日』です
しよくせいかつ かんが ひ
食生活について考える日にしましょう

ひかりし こ しよくいく
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)	こん 献 だて 立	材 料 名				エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でとりたい 食 品
		あか おもに体をつくる もとなる食品	みどり おもに体の調子を整える もとなる食品	きいろ 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	
10 (火)	わかめむぎ ごはん	わかめむぎごはん 牛乳 さばの照り焼き 紅白なます 雑煮	ぎゅうにゅう, わかめ さば しらすばし とりにく, かまぼこ, あぶらあげ	こめ, むぎ さとう さとう, ごま もち	みりん, しょうゆ しお, す, しょうゆ しょうゆ, さけ, みりん, しお, だしこんぶ, けずりぶし	662 809 くだもの 果 物
11 (水)	むぎ ごはん	むぎごはん 牛乳 春雨と豚肉のオイスターソース炒め 水餃子のスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ, むぎ はるさめ, ごま, ごまあぶら すいぎょうざ, ごま, ごまあぶら, でんぷん オレンジ	さけ, しょうゆ, ちゅうかスープのもと, オイスターソース, しお, こしょう ちゅうかスープのもと, さけ, しょうゆ, しお, こしょう	621 753 い も
12 (木)	しょう 小ココア 揚げパン	しょう小ココア揚げパン 牛乳 ミートボールのブラウンソース煮 ツナサラダ 冷凍ピーチ	ぎゅうにゅう ミートボール(ぶたにく, とりにく) まぐろ	パン, あぶら, ココア, さとう じゃがいも, さとう さとう, あぶら	チキンスープ, ココア, デシタラソース, チナゲ, ウスターソース, あかがし, しお, こしょう す, しお, しょうゆ	596 759 にゅうせいひん 乳製品
13 (金)	むぎ ごはん	むぎごはん 野沢菜ふりかけ 牛乳 さんまのかぼすレモン煮 きりたんぼ鍋	ぎゅうにゅう, しらすばし さんま とりにく	こめ, むぎ, ごま, ごまあぶら さとう, でんぷん きりたんぼ	しお, みりん, しょうゆ しょうゆ, みりん, しお さけ, みりん, しお, しょうゆ, だしこんぶ, けずりぶし	648 790 まめせいひん 豆製品
☆16日(月)～20日(金)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。						
16 (月)	ごはん	ごはん 牛乳 しゅうまい(小学1個、中学2個) ナムル 韓国風肉じゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく, ちくわ, なまあげ, あかみそ ぶたにく, しゅうが, たけのこ, たまねぎ, にんじん, しろねぎ	こめ こむぎこ, でんぷん, さとう さとう, ごま, ごまあぶら じゃがいも, さとう, でんぷん, ごまあぶら	しょうゆ, しお, こしょう しお, しょうゆ しょうゆ, さけ, ちゅうかスープのもと, トウバンジャン, コチュジャン, しお, みりん	639 813 かいそうい 海藻類
17 (火)	しょう 小コッペパン	しょう小コッペパン ぼんかんジャム 牛乳 はなっこりーのペペロンチーノ ウインナー いかと野菜のサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー(とりにく) いか	パン, ぼんかんジャム スパゲッティ, オリーブあぶら あぶら, さとう	しろワイン, コンソメ, しょうゆ, しお, いちみつとうがらし しろワイン, しお, す, しょうゆ	650 802 たまご 卵
18 (水)	ごはん	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 黒鯛の竜田揚げ かきたま汁 小野茶ムース	ぎゅうにゅう, ひじき, しらすばし くらだい とうふ, たまご	こめ, さとう, ごまあぶら さとう, でんぷん, あぶら でんぷん おのちямूस	しお, しょうゆ, さけ しょうゆ, さけ, みりん さけ, みりん, しお, しょうゆ, だしこんぶ, けずりぶし	681 786 りよくしよくさい 緑黄色野菜
19 (木)	まる 丸パン (よこわり)	セルフ照り焼きチキンバーガー(丸パン) 鶏肉の照り焼きソースがけ ゆでキャベツ 牛乳 さつまいもと白菜のクリーム煮	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン, だいず, ぎゅうにゅう	パン さとう, でんぷん さつまいも, あぶら	しょうゆ, みりん, さけ ベシヤメルソース, コンソメ, しお, こしょう	595 787 くだもの 果 物
20 (金)	ごはん	ごはん 牛乳 はもの光ソースがけ キャベツともやしの和え物 ちゃんこ鍋 みかん	ぎゅうにゅう はも しらすばし チキンボール(とりにく, とうふ), とうふ, あぶらあげ	こめ でんぷん, あぶら, うめジャム, さとう さとう はくさい, たまねぎ, にんじん ほししいたけ, こんにゃく, だいこん, にんじん, はくさい, しろねぎ, みかん	しょうゆ, さけ, みりん しお, しょうゆ さけ, みりん, しお, しょうゆ, だしこんぶ, けずりぶし	636 771 かいそうい 海藻類
☆今日は「山口・光の恵み食べちゃろ給食」の日です。「光ソース」には、光市の梅を使った「梅ジャム」を使用しています。						

がっこうきょうしゅく やまぐちけんさんしよくざい
学校給食の山口県産食材は、JAグループ山口と山口県からの助成金を受けて提供しています。
こめ げんまい たいし えん とうふ ちよう えん
米：玄米60kgにたいし250円、豆腐1丁(400g)に5.7円、パン1個に約2円、うどん200gに約2.13円
がっこうきょうしよくけんさんしよくざい り ようかくだい じぎよう じよせい
＊「学校給食県産食材利用拡大事業」による助成

ざいりよう つごう
材料の都合により、献立を変更することがあります。
しよくつ しかた たいあう
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
しょうさいこんだてひよう かくがっこう はいふ きぼう かくがっこう もうで
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。



がっこうきょうしゅく
学校給食センター
ホームページ



がっこうきょうしゅく
学校給食センター
Facebook



やまぐちけんさん
学校給食では、山口県産の
食材をたくさん使っています。
せいさんしゃ かの しよくざい いのち かんしゅ
生産者の方や食材の命に感謝
していただきます！

日 (曜)		こん 献	だて 立	ざい 材 料 名				エネルギー
				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	ちょう 調	み 味
23 (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		634
		さんしよく 三色そばろ		とりにく、たまご	しょうが、たかな	さとう、でんぶん、ごま、あぶら	しお、さけ、しょうゆ	796
		きり ぼ だいこん しる 切干し大根のみそ汁		とうふ、わかめ、あぶらあげ、みそ	きりぼしだいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ	じゃがいも	だしりこ、だしこんぶ	
		りんご ちゅうがく こざかな (中学)小魚アーモンド		(中学)いりこ	りんご	(中学)アーモンド、(中学)さとう	(中学)しお	きのこ
☆24日(火)～30日(月)は「全国学校給食週間」です。世界の料理や、昔の給食、防災献立など、さまざまな給食が登場します!!								
24 (火)		ぎゅうにゅう ミートパイ	ミートパイ	ぎゅうにく、ぶたにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんにく	じゃがいも、こむぎこ、さとう あぶら	ケチャップ、ウスターソース、 しお、あかワイン	607
		チーズ入りマッシュポテト		ベーコン、チーズ	とうもろこし、パセリ	じゃがいも、あぶら	しお、こしょう、コンソメ	779
		やさい 野菜スープ		ウインナー(ぶたにく、とりにく)	たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん	あぶら、マカロニ	チキンスープ、しろワイン、 コンソメ、しお、こしょう、しょうゆ	
		キウイフルーツ入りフルーツミックス (中学)ミックスナッツ			キウイフルーツ、みかん、パインアップル、もも	ぶどうゼリー、さとう	あかワイン	ぎょかいりい 魚介類
		せ かい りょう り ☆「世界の料理」…ALTのアンディ先生に取材をし、ニュージーランドの料理を教えてくださいました。ニュージーランドでの主食はパイやポテトだそうです。		せんせい しゅざい ニュージーランドの料理を教えてくださいました。	りょう り おし ニュージーランドでの主食はパイやポテトだそうです。	しゅしよく ニュージーランドでの主食はパイやポテトだそうです。		
25 (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		629
		いそ べ あ ちくわの磯辺揚げ		ちくわ、あおさ		こむぎこ、でんぶん、あぶら		803
		にんじん いた もの たくあんと人参の炒め物			にんじん、たくあん	ごま、ごまあぶら	しお、しょうゆ	にゅうせいびん 乳製品
		すいとん		とりにく、あぶらあげ	はくさい、にんじん、しめじ、しろねぎ	すいとん、さつまいも	しお、さけ、みりん、しょうゆ、 だしこんぶ、けずりぶし	
むかし きゅうしよく とう じ ☆「昔の給食」…すいとんやちくわの磯辺揚げは、今から約60年前の昭和30年代頃の給食によく登場していました。								
26 (木)		こく とう ぎゅうにゅう 黒糖パン 牛乳		ぎゅうにゅう		パン、くろざとう		620
		オムレツ		たまご		でんぶん、さとう、あぶら	しお	827
		フレンチサラダ		まぐろ	にんじん、キャベツ、とうもろこし、レモン	あぶら、さとう	しょうゆ、す、しお、こしょう	かいそうい 海藻類
		カレーシチュー		とりにく、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、あぶら	カールウ、ケチャップ、 おこのみソース、コンソメ、しお、こしょう	
むかし きゅうしよく とう じ ☆「昔の給食」…当時のカレーシチューは「カレー汁」とも呼ばれ、脱脂粉乳と小麦粉、カレー粉で作るスープのような料理でした。								
27 (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		660
		くしら たつ た あ 鯨の竜田揚げ		くじら		でんぶん、さとう、あぶら	しょうゆ、みりん	813
		けんちょう		とりにく、とうふ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、こんにやく、ほしいたけ、 さやいんげん	あぶら、さとう	みりん、さけ、しお、しょうゆ、 だしこんぶ、けずりぶし	こ ざかな 小 魚
		マカロニあべかわ		きなこ		マカロニ、さとう	しお	
きょうどりょうり やまぐちけん きょうどりょうり ち いき かてい つか しょくざい こと しものせきし い かみのせきしやう とう ふ か なま あ い ☆「郷土料理」…けんちょうは山口県の郷土料理で、地域や家庭によって使う食材が異なります。下関市では、さつまいもを入れたり、上関町では豆腐の代わりに生揚げを入れたりします。								
30 (月)		た だ ぞうすい ぎゅうにゅう 炊き出し雑炊 牛乳		とりにく、かまぼこ、ぎゅうにゅう	にんじん、はくさい、かぶ、ほしいたけ、ねぎ	こめ	さけ、みりん、しお、しょうゆ、 だしこんぶ、けずりぶし	620
		わかさぎのフリッター		わかさぎ		こむぎこ、でんぶん、パンこ、あぶら	しお、しょうゆ	820
		だい ず いそ 大豆の磯がらめ		だいず、あおさ		アーモンド、ごま、さとう	しょうゆ、みりん	りよくおうしよくざい 緑黄色野菜
		フルーツ白玉 (小学)ビスケット (中学) 乾パン			パインアップル、みかん、もも	しらたまもち、(小学)ビスケット (中学)かんパン		
ぼうさいこんだて た だ ぞうすい しょうおん なが き かん ほぞん かんづめ しょくざい つか こんだて ☆「防災献立」…炊き出しをイメージした炊き出し雑炊や、常温で長い期間保存できる缶詰などの食材を使った献立です。								
31 (火)		セルフコロッケバーガー(丸パン				パン		601
		コロッケ		ぎゅうにく	たまねぎ	じゃがいも、こむぎこ、パンこ でんぶん、あぶら	しお、こしょう	781
		やさい あ ぎゅうにゅう 野菜のソース和え) 牛乳 ミルメークコーヒー		ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん	ミルメークコーヒー	トンカツソース、ウスターソース	ぎょかいりい 魚介類
		たっぷり野菜スープ		ベーコン、だいず	にんじん、たまねぎ、もやし、トマト、だいこん、はくさい とうもろこし		チキンスープ、しろワイン、 コンソメ、しお、こしょう、しょうゆ	

ぜん こく がっ こう きゅう しょく しゅう かん

全国学校給食週間



1月24日(火)～1月30日(月)は全国学校給食週間です。毎日食べている給食について、あらた かんが しょうかん おも せ かい りょう り むかし きゅうしよく ぼうさいこんだて さまざま 改めて考える1週間にしてほしいと思い、世界の料理や昔の給食、防災献立など、様々な 給食を取り入れました。その中から、世界の料理についてご紹介します。

24日(火)世界の料理について知ろう!!

ニュージーランド出身のALTのアンディ先生に取材させていただきました。

Q1.ニュージーランドでは給食はありますか?

A.給食はないので、家からサンドウィッチや、ポテトチップス、ヨーグルトの入ったランチBOXを持って行きます。

Q2.ニュージーランドの主食はなんですか?

A.日本のように「ごはん」や「パン」ではなく、「パイ」や「マッシュポテト」を主食としてよく食べます。

Q3.ニュージーランドには、どのようなデザートがありますか?

A.パブロバ(メレンゲのケーキ)や、ホーキーポーキー(キャラメルの入ったアイス)というアイスクリームがあります。
甘くて、とてもおいしいです。



ニュージーランドのパイは、デザートのパイはほとんどなく、お肉を使った主食用のミートパイが多いです。

