



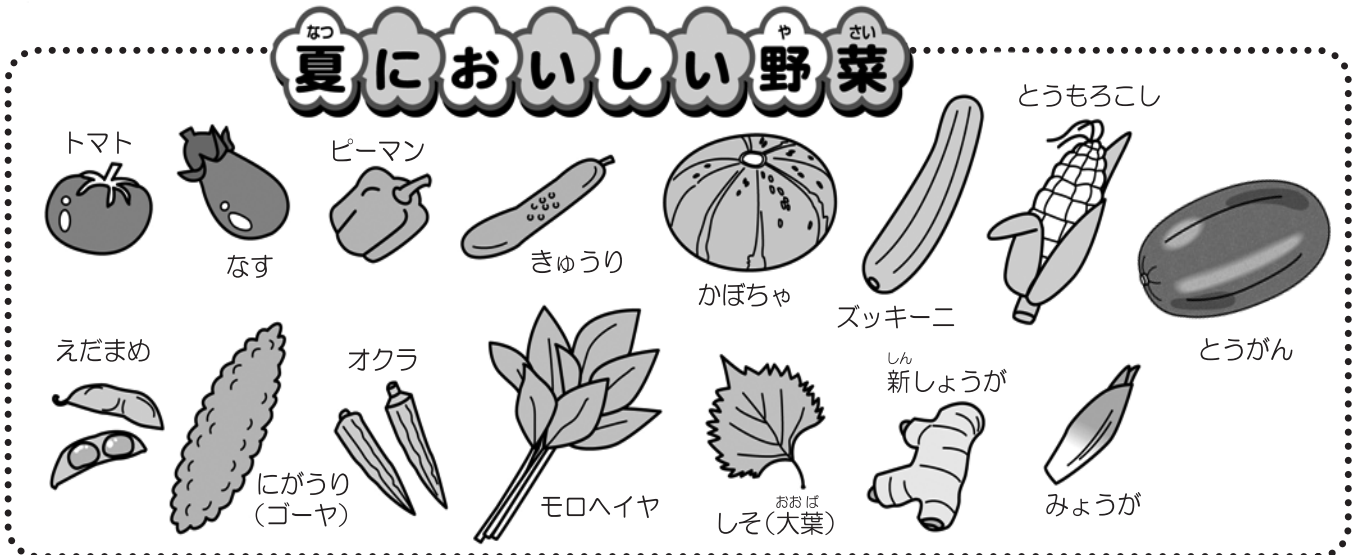
光市子どもの食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～「光の恵み」いただきます～

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

| 日(曜) | 献立名 | 食品名 | | | | 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 | |
| 3 (月) | 麦ごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | こめ、むぎ | | 628 761 かい 海そう |
| | 豚キムチ | ぶたにく | キムチ、だいずもやし、にんじん、にら | ごまあぶら | しょうゆ、さけ | |
| | 枝豆の塩ゆで | | えだまめ | しお | | |
| | 春雨五目スープ 冷凍パン | とうふ、とりにく | キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが パインアップル | はるさめ、ごまあぶら、さとう | さけ、しょうゆ、ちゅうかぜし しお、こしょう | |
| 4 (火) | コッペパン 牛乳 | ぎゅうにゅう | | パン | | 616 782 まい 豆製品 |
| | 白身魚の光ソースがけ | すけとうだら | | でんぶん、あぶら、うめジャム さとう | しょうゆ、さけ、みりん | |
| | 切干しだいこんとひじきのサラダ | ひじき、まぐろみず | きりしまだいこん、にんじん、キャベツ | さとう、ごま、ごまあぶら | す、しょうゆ、しお | |
| | 冬瓜のスープ | ベーコン | とうがん、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな | | チキンスープ、コンソメ しお、こしょう | |
| 5 (水) | 麦ごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | こめ、むぎ | | 663 810 たまご 卵 |
| | 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、ごまあぶら さとう | しょうゆ、さけ、コチュジャン | |
| | 春雨と野菜のオイスターソース炒め | ハム(ぶたにく) | キャベツ、とうもろこし、にんじん、えだまめ | はるさめ、ごま、ごまあぶら | しょうゆ、オイスターソース しお、こしょう | |
| | すいか | すいか | | | | |
| 6 (木) | 黒糖パン 牛乳 | ぎゅうにゅう | | パン、くろざとう | | 670 864 こぎな 小魚 |
| | じゃがいもカップグラタン | チーズ、ぎゅうにゅう | たまねぎ、にんじん、かぼちゃ | じゃがいも、マーガリン、バター、マカロニ ごまご、でんぶん、あぶら、さとう | しお、コンソメ | |
| | きのこ野菜のスープ | ベーコン | たまねぎ、こまつな、にんじん、とうもろこし しめじ、ねぎ、ほししいたけ | | コンソメ、しょうゆ、しお こしょう | |
| | きらきらフルーツ | | みかん、もも、パインアップル | ナタデココ、さとう | | |
| 7 (金) | 菜めし 牛乳 | ぎゅうにゅう | あおな | こめ、むぎ、さとう | しお | 667 770 にゅうせい 乳製品 |
| | 星形コロケ | とりにく、ぶたにく | たまねぎ | じゃがいも、パンこ、こむぎこ あぶら、でんぶん、さとう | しお | |
| | ささみときゅうりの梅肉和え | とりにく | キャベツ、きゅうり、たまねぎ、うめびしお | ごま、ごまあぶら、さとう | しお、しょうゆ、さけ | |
| | 七タ汁 七タゼリー | おさかなパスタ、なると、わかめ | たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ | たなばたゼリー | だしこんぶ、けずりおし しょうゆ、しお | |
| 7日(金)は、「七タ献立」です。今日の給食には、たくさんの星が散りばめてあります。いくつ入っているか数えてみましょう。 | | | | | | |
| 10 (月) | 麦ごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | こめ、むぎ | | 649 821 くだもの 果物 |
| | ししゃもの磯辺てんぷら(小学2尾、中学3尾) | ししゃも、あおさ | しょうが | あぶら、さとう、こむぎこ | しょうゆ、しお | |
| | 豚しゃぶサラダ | ぶたにく | キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし | さとう | さけ、しお、す、しょうゆ、みりん | |
| | 豆腐汁 | とうふ、あぶらあげ、わかめ | にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ | | だしこんぶ、けずりおし しょうゆ、しお | |

いま旬!
夏野菜を
たくさん食べよう

夏の太陽を浴びて育った野菜は、みずみずしくて栄養たっぷりです。夏野菜には、体の熱をとって、体内の余分な水分を体の外に出す働きがあるので、夏バテの予防に役立ちます。夏野菜を食べて、体の中から暑さを吹き飛ばしましょう!

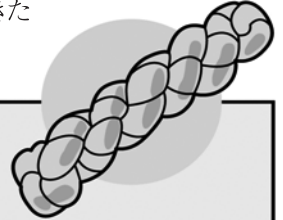


7月7日
七夕

7月7日(金)は七夕です。七夕には昔から「そうめん」がよく食べられます。これにはいろいろな説がありますが、機織りの上手な織姫のつむぐ「糸」や、「天の川」に見立てて食べられるほか、平安時代の宮中の七夕の儀式で、「そうめん」の原型とされる「素餅」が子供に食べられたことにちなんでいます。

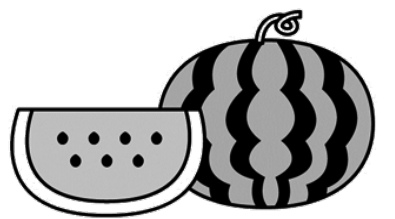
暑い夏に涼やかなそうめんはぴったりの食べ物です。旬の夏野菜や、肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食品と組み合わせると、栄養のバランスがよくなります。7日の給食では、そうめんの代わりに魚のすり身でできた「お魚パスタ」を使用しています。

「素餅」とは?
小麦粉や米粉に塩を混ぜて練り、縄のようにねじりあげたお菓子。奈良時代に中国から伝わった「唐菓子」の一つ。



| 日 (曜) | こん 献 だて 立 めい 名 | 食 品 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 | |
| 11 (火) | ナン 牛乳 キーマカレー ウインナー 野菜サラダ 冷凍みかん | ぎゅうにゅう ぎゅうにく、ぶたにく、ひよこめ とりにく | たまねぎ、にんじん、グリーンピース りんご、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、とうもろこし みかん | ナン じゃがいも、マーガリン こむぎこ、さとう でんぷん、さとう あぶら、さとう | ウスターソース、ケチャップ、あかワイン しょうゆ、カレー、コンソメ、しお、こしょう しお しょうゆ、す、しお、こしょう | 596 753 こぎかな 小魚 |
| 12 (水) | むぎ 麦ごはん 牛乳 丸天の煮つけ ゴーヤチャンプルー もずくスープ シークワーサーゼリー | ぎゅうにゅう まるてん とうふ、たまご、ぶたにく かつおぶし とりにく、もずく | もやし、にがうり、にんじん、しょうが たまねぎ、にんじん、こまつな、とうもろこし、ねぎ ほししいたけ | こめ、むぎ さとう、ごまあぶら ごまあぶら でんぷん、シークワーサーゼリー | しょうゆ、さけ、わふうだし しょうゆ、さけ、しお ちゅうかだし、こしょう しょうゆ、ちゅうかだし さけ、しお | 639 752 いも |
| 13 (木) | えびカツバーガー (丸パン) えびカツ キャベツとにんじんのマヨネーズサラダ 牛乳 ミートボールのトマトスープ | えび ぎゅうにゅう ミートボール(ぶたにく、とりにく) | キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、とうもろこし、えだまめ、トマト | パン こむぎこ、でんぷん、さとう パンこ、あぶら マヨネーズ(卵抜き) マカロニ、あぶら | しお チキンスープ、コンソメ しお、こしょう、トマトピューレー | 630 835 まめせいひん 豆製品 |
| 14 (金) | げん 減わかめごはん 牛乳 冷やし中華 (冷やし中華めん、錦糸卵) 冷やし中華の具、冷やし中華のたれ 冷凍ピーチ | わかめ、ぎゅうにゅう たまご ハム(とりにく) | きゅうり、もやし、にんじん、とうもろこし もも | こめ、さとう ひやしちゅうかめん、あぶら ごま、さとう さとう | しお しお しょうゆ、ひやしちゅうかのたれ | 678 820 さかな 魚 |
| 18 (火) | むぎ 麦ごはん 牛乳 トントレモン もやしのカレーソテー わかめスープ 牛乳プリン | ぎゅうにゅう ぶたにく ハム(とりにく) とうふ、わかめ、ぎゅうにゅうプリン | しょうが、レモン もやし、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ほししいたけ、ねぎ | こめ、むぎ でんぷん、あぶら さとう、こむぎこ あぶら | しょうゆ、さけ、オスターソース、ケチャップ おこのみやきソース、すしお、こしょう カレーこ、しょうゆ、みりん しょうゆ、ちゅうかだし、さけ しお、こしょう | 675 822 くだもの 果物 |
| 19 (水) | ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 ひじきコロッケ 高菜と鶏肉のそぼろ すまし汁 19日(水)は「地場産給食の日」です。ひじきコロッケは、光市産のひじきが入っていて、光市内のしょうゆ屋さんで作られたしょうゆで味付けされています。 | ぎゅうにゅう ひじき、あぶらあげ とりにく、しらすほし とうふ、あぶらあげ、かまぼこ、わかめ | しいたけ、にんじん たかなづけ、にんじん にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ | ごま こめ じゃがいも、パンこ、さとう あぶら ごま、ごまあぶら | しょうゆ、みりん、さけ、しお みりん、しょうゆ だしこんぶ、けずりぶし しお、しょうゆ | 653 762 たまご 卵 |
| 20 (木) | げん 減チャーハン 牛乳 とんこつラーメン しおこんぶ 塩昆布和え アップルシャーベット | ぶたにく、ぎゅうにゅう ぶたにく、いか、かまぼこ、わかめ しおこんぶ りんご | にんじん、たけのこ、たまねぎ、ほししいたけ キャベツ、もやし、にんじん、ヤングコーン、ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん | こめ、あぶら、さとう、でんぷん ちゅうかめん、ごまあぶら、ごま ごまあぶら | しお ばいたんスープ、しょうゆ ちゅうかだし、しお、こしょう | 657 802 まめ 豆 |

梅雨が終わり、いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、正しい食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう！



元気ポイント ← 夏の食生活 → NGポイント

こまめな水分補給

ジュースには砂糖がたくさん! 麦茶や水、牛乳で水分補給をしよう!

朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる

旬の野菜や果物を食事に取り入れる

朝 昼 夕

冷たい物のとり過ぎ

朝ごはん抜き

偏った食事

材料の都合により、献立を変更することがあります。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。

がっこうきゅうりょく
学校給食センター
ホームページ

がっこうきゅうりょく
学校給食センター
Facebook