



10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: 日(曜), 献立名, 赤 (おもに体をつくる), 緑 (おもに体の調子を整える), 黄 (おもにエネルギー), 調味料, エネルギー. Rows include dates from 2月 to 16月 with menu items like 麦ごはん, 餃子, コロッケ, etc.

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に、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。

学校給食センター ホームページ



学校給食センター Facebook



日 (曜)	献立 メニュー	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	
17 (火)	小 Coppéパン 焼きそば さつまいもコロッケ フルーツ杏仁	小 Coppéパン 牛乳	ぎゅうにゅう	パン	691 847 かい 海そう
		焼きそば	ぶたにく、ひらてん	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし	
		さつまいもコロッケ		やきそば、あぶら	
		フルーツ杏仁		さつまいも、さとう、パンこ ごむぎこ、でんぶん、あぶら	
18 (水)	麦ごはん 焼きししゃも(2尾) ゆずきち和え 筑前煮	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ	627 750 たまご 卵
		焼きししゃも(2尾)	ししゃも		
		ゆずきち和え	しらすほし、わかめ	さとう	
		筑前煮	とりにく、ちくわ、こおりどうふ	さとも、こんにやく、あぶら さとう	
19 (木)	Coppéパン りんごジャム 牛乳 チキンカツ ブロッコリーといかのマリネ じゃがいもと大豆のトマト煮	Coppéパン 牛乳	ぎゅうにゅう	パン、りんごジャム	696 879 にゅうせいひん 乳製品
		チキンカツ	とりにく	パンこ、あぶら	
		ブロッコリーといかのマリネ	いか	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん	
		じゃがいもと大豆のトマト煮	だいず	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、とうもろこし グリーンピース	
19日(木)は、「地場産給食の日」です。山口県でとれた食材を多く使用しています。					
20 (金)	麦ごはん さんまの竜田揚げ キャベツのたくあん和え 根菜汁	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ	702 808 まめ 豆
		さんまの竜田揚げ	さんま	でんぶん、さとう、あぶら	
		キャベツのたくあん和え		キャベツ、もやし、にんじん、たくあん	
		根菜汁	とりにく、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん ねぎ	
23 (月)	三色丼(麦ごはん、三色丼の具) 牛乳 れんこんの梅肉和え なめこのみそ汁	三色丼(麦ごはん、三色丼の具)	とりにく、たまご	しょうが、えだまめ	614 753 さかな 魚
		牛乳	ぎゅうにゅう		
		れんこんの梅肉和え		れんこん、キャベツ、にんじん、うめ	
		なめこのみそ汁	とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	なめこ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	
24 (火)	フォカッチャ 牛乳 イタリアンスパゲッティ 魚のバジル焼き イタリアンサラダ ティラミス	フォカッチャ 牛乳	ぎゅうにゅう	フォカッチャ	654 774 いも
		イタリアンスパゲッティ	ウインナー(ぶたにく・とりにく)	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、とうもろこし トマト、マッシュルーム、にんにく	
		魚のバジル焼き	ホキ	バジル	
		イタリアンサラダ ティラミス		キャベツ、ブロッコリー、にんじん、きピーマン あかピーマン	
24日(火)は、世界の料理「イタリア」です。フォカッチャ、ティラミスなどのイタリア料理を取り入れています。					
25 (水)	麦ごはん 春巻き チンゲンサイのソテー ビーフンスープ	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ	678 783 くだもの 果物
		春巻き	とりにく	たまねぎ、キャベツ、たけのこ、にんじん、もやし さとう、あぶら	
		チンゲンサイのソテー		チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、きくらげ	
		ビーフンスープ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、はくさい、とうもろこし ほししいたけ、ねぎ	
26 (木)	黒糖パン 牛乳 ウインナー ごぼうサラダ さつまいもと栗のシチュー	黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう	パン、くろざとう	712 946 こぎかな 小魚
		ウインナー	とりにく	でんぶん、さとう	
		ごぼうサラダ	まぐろみずに	ごぼう、にんじん、キャベツ	
		さつまいもと栗のシチュー	とりにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ブロッコリー	
27 (金)	麦ごはん 韓国料理 牛乳 いかのチヂミ もやしのナムル 韓国風肉じゃが	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ	669 805 まめせいひん 豆製品
		いかのチヂミ	いか	ねぎ、にんじん	
		もやしのナムル	ハム(とりにく)	もやし、こまつな、キャベツ	
		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	
30 (月)	五目ごはん 牛乳 れんこんのはさみ揚げ 小松菜と大根のからし和え ふのすまし汁 小魚アーモンド	五目ごはん 牛乳	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	ごぼう、たけのこ、にんじん	616 767 にゅうせいひん 乳製品
		れんこんのはさみ揚げ	とりにく	れんこん、たまねぎ、しいたけ	
		小松菜と大根のからし和え	あぶらあげ	こまつな、だいこん、にんじん、もやし	
		ふのすまし汁 小魚アーモンド	とりにく、かまぼこ、わかめ かたくちいわし	たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ	
31 (火)	パンパン 牛乳 じゃがいもカップグラタン ツナサラダ パンプキンポタージュ かぼちゃプリン	パンパン 牛乳	ぎゅうにゅう	パン、さとう	750 950 かい 海そう
		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	
		ツナサラダ	まぐろみずに	キャベツ、きゅうり、にんじん	
		パンプキンポタージュ かぼちゃプリン	ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	

よくかんで、味わって食べましょう!

お米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えました。秋が旬のおいしい食べ物がたくさん出回るため、つい食べ過ぎてしまう人も多いのではないのでしょうか。そんなときは、一口30回を目安によくかんで、どんな味や香りがするか意識して食べてみましょう。よくかむことで、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。また、食材の味をしっかり感じとることもできます。

五感を使って味わおう

目 = 視覚 色・形・大きさ	舌 = 味覚 甘味・酸味・苦味・塩味 うま味(5つの基本味)
耳 = 聴覚 かんだときの音	歯や舌 = 触覚 温度・歯ごたえ・舌触り 辛み・えぐみ・しぶみ
鼻 = 嗅覚 におい・風味	