

日 (曜)		こん 献	だて 立	めい 名	しほ 食 ひん 品 名				エネルギー
					あか 赤 おもに体をつくる もとになる食品	みどり 緑 おもに体の調子を整える もとになる食品	き 黄 おもにエネルギーの もとになる食品	ちよう み りやう 調 味 料	小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でとりたい 食品
1 (金)		ちゅう か どん むぎ 中華丼(麦ごはん、中華丼の具)			ぶたにく、いか、ちくわ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、もやし、はくさい ねぎ、しょうが	こめ、むぎ、ごまあぶら さとう、でんぷん	しょうゆ、ちゅうかだし、さけ	667
		ぎゅうにゅう 牛乳			ぎゅうにゅう				855
		ぎょうざ しょうがく ご ちゅうがく ご 餃子(小学1個、中学2個)			ぶたにく、とりにく	キャベツ、にら、しょうが	こむぎご、あぶら、こめこ さつまいも、あぶら、ごま みずあめ、さとう	みりん、しお、しょうゆ	くだもの 果物
		だいがくいも 大学芋					しょうゆ		
4 (月)		むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		687
		チキンチキンごぼう			とりにく	ごぼう、えだまめ	でんぷん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ	848
		キャベツのアーモンド和え				キャベツ、もやし、にんじん	アーモンド、さとう	しお、しょうゆ	いも
		きのこのみそ汁			とうふ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、しめじ まいたけ、なめこ、ねぎ		だしいりこ、だしこんぶ	
5 (火)		コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳			ぎゅうにゅう		パン、いちごジャム		625
		かつおのケチャップがらめ			かつお		でんぷん、じゃがいも あぶら、さとう	ケチャップ、ウスターソース	813
		コンソメスープ			ベーコン	はくさい、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー		しょうゆ、チキンスープ しろワイン、コンソメ、しお、こしょう	かい 海そう
		りんご				りんご			
6 (水)		げん ぎゅうにゅう 減ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう		こめ		704
		にく 肉うどん			ぎゅうにく、あぶらあげ、かまぼこ わかめ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	うどん、さとう	しょうゆ、さけ、しお、みりん だしこんぶ、けずりぶし	863
		さんまのかぼすレモン煮			さんま	レモン	さとう、でんぷん	しょうゆ、かぼすかじゅう みりん、レモンかじゅう、しお	にゅうせいひん 乳製品
		とん 豚ひじき			ひじき、ぶたにく、みそ	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、ほししいたけ	ごま、さとう、ごまあぶら	オイスターソース	
7 (木)		しょうこく とう ぎゅうにゅう 小黒糖パン 牛乳			ぎゅうにゅう		パン、くろざとう		726
		はなっこりーのペペロンチーノ			ベーコン	にんにく、はなっこりー、にんじん、エリンギ、たまねぎ	スパゲッティ、オリーブあぶら	しろワイン、コンソメ、しょうゆ しお、いちみとうがらし	919
		ほうれんそうオムレツ			たまご	ほうれんそう	あぶら、でんぷん	しお	まめ 豆
		じゃこサラダ			しらすほし	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし	ごま、さとう、オリーブあぶら	しょうゆ、す、しお	
8 (金)		むぎ や こんぶ に セルフおにぎり(麦ごはん、焼きり、昆布のつくた煮)			のり、こんぶのつくたに		こめ、むぎ		664
		ツナのマヨネーズ和え) ぎゅうにゅう 牛乳			まぐろみずに、ぎゅうにゅう		マヨネーズ(卵抜き)	しお、こしょう	811
		きんぴらごぼう			ぎゅうにく、ひらてん	ごぼう、にんじん、さやいんげん	ごまあぶら、さとう、ごま	しお、しょうゆ、さけ、みりん わふうだし、いちみとうがらし	りよく(おうしょく)ぐおい 緑黄色野菜
		おでん			とりにく、うずらたまご、ちくわ がんもどき、こんぶ	だいこん、にんじん	こんにゃく、さといも、さとう	しょうゆ、さけ、しお、みりん だしこんぶ、けずりぶし	
11 (月)		ぎゅうにゅう ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう		こめ		710
		しいらの竜田揚げ			しいら		でんぷん、さとう、あぶら	しょうゆ、みりん、さけ、しお	825
		はくさい あ もの 白菜の和え物				はくさい、もやし、にんじん	さとう	しお、しょうゆ	たまご 卵
		けんちょう おの ちゃ けんちょう 小野茶ムース			とりにく、とうふ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ほししいたけ	こんにゃく、あぶら、さとう おのちやムース	みりん、さけ、しお、しょうゆ だしこんぶ、けずりぶし	
「けんちょう」は、光市の「光の恵みいただきます事業」でも紹介されている山口県の郷土料理です。地元で受け継がれてきた食文化を、これからも伝えていきましょう。									
12 (火)		ぎゅうにゅう パインパン 牛乳 ミルメークコーヒー			ぎゅうにゅう	パインアップル	パン、さとう、ミルメークコーヒー		670
		チーズハンバーグ			とりにく、ぶたにく、チーズ	たまねぎ、パセリ	じゃがいも、さとう、あぶら	あかワイン、しお、デミグラスソース ウスターソース、ケチャップ	847
		コンソメポテト					じゃがいも	コンソメ、しお、こしょう	さかな 魚
		冬野菜のスープ				たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、もやし ブロッコリー、とうもろこし		コンソメ、チキンスープ、しょうゆ しろワイン、しお、こしょう	

食中毒撃退!クイズ

食中毒と聞くと、夏に起こるイメージですが、冬にも食中毒は多く起きています。
主な原因は、「ノロウイルス」による食中毒です。ノロウイルスは、少しの量でも人のお腹で増え、感染してから1日
か2日で吐気が出たり、お腹が痛くなったり、熱が出たりします。
クイズに答えながら、食中毒を防ぐ方法を考えてみましょう。

Q1 食中毒の多くはとて小さい生物「細菌」や「ウイルス」などによって
起こりますが、見分ける方法として正しいのはどれでしょう？

①味を確かめてみる。

②糸が引くかどうかを確認する。

③詳しい検査をする。

Q2 食中毒を予防するために、必ず中心部まで火を通した方がよい料理は
どれでしょう？(2つまで)

①焼き鳥

②目玉焼き

③ハンバーグ

④おさしみ

Q3 冬の時期に流行するノロウイルス食中毒について、間違っている情報はどれでしょう？

①カキやハマグリなど(二枚貝)が原因で感染する。

②感染した人のせきやくしゃみでうつる。

③冷凍すればウイルスは死んでしまう。

④ウイルスは人のお腹の中で増える。

⑤高い温度で加熱すればウイルスは死んでしまう。

学校給食センターでは、食中毒を防ぐために調理場の衛生管理を、文部科学省から出ている「学校給食衛生管理基準」などのマニュアルに基づいて行っています。
例えば、調理員の毎日の健康チェック、手洗いの励行、使用する野菜などは3回洗う、調理作業によってエプロンや調理器具を使い分ける、加熱を十分に行う、などです。
みなさんも「手洗い」をしっかりと行い、食中毒を予防しましょう。水が冷たい時期ですが、トイレの後や、外から帰った時、食事の前などは必ず手を洗い、元気に過ごしましょう。

(ノロウイルス)の予防法①…⑧
(ノロウイルス)の予防法②…⑨
(ノロウイルス)の予防法③…⑩

日 (曜)		こん 献	だて 立	めい 名	しやく ほん せい 食 品 名			エネルギー kcal 中学校 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 おもにエネルギーの もとなる食品		
13 (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	709	
		エビのチリソース炒め	いた		えび	たまねぎ、しろねぎ、グリーンピース、しょうが、にんにく	でんぷん、こむぎこ、あぶら さとう、ごまあぶら	しお、ケチャップ、エビチリソース トウバンジャン、しょうゆ	851
		はるさめ 春雨スープ			とうふ、わかめ	にんじん、たまねぎ、エリンギ、ねぎ	はるさめ、ごま、ごまあぶら	しお、ちゅうかだし、しょうゆ さけ、こしょう	りよくおうしよくさい 緑黄色野菜
		だんご ごま団子					ごまだんご		
14 (木)		コッペパン	だいず チョコ大豆	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、チョコだいず	646	
		豚肉のケチャップ炒め	ぶたにく	いた	ぶたにく	たまねぎ、エリンギ、にんじん、さやいんげん	あぶら、さとう	しお、あかワイン、ケチャップ ウスターソース、こしょう	859
		ふゆ や さい 冬野菜のポトフ			ウインナー (とりにく)	はくさい、ブロッコリー、かぶ、にんじん	じゃがいも	チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう	さかな 魚
		ヨーグルト			ヨーグルト				
15 (金)		たかな 高菜	ぎゅうにゅう 牛乳		ベーコン、ぎゅうにゅう	しょうが、たかなづけ、にんじん	こめ、ごま、ごまあぶら	しょうゆ、しお、さけ	671
		ちくわの磯辺揚げ	いそ べ	あ	ちくわ、あおのり		こむぎこ、でんぷん、あぶら		792
		のりの和え物	あ もの		のり	キャベツ、もやし、にんじん、ほうれんそう	さとう	しょうゆ	くだもの 果物
		さと いも 里芋のみそ汁	しる		とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	さといも	だしりりこ、だしこんぶ	
18 (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	708	
		鶏つくねのおろしソースがけ	とり		とりにく、おから	ごぼう、たまねぎ、ねぎ、しそ、しょうが、だいこん	でんぷん、さとう	しお、こしょう、さけ、しょうゆ みりん	839
		はなっこりーとしらすのおひたし	ね	しる	あぶらあげ、しらすぼし	はなっこりー、もやし、にんじん	さとう	しょうゆ、だしこんぶ けずりぶし	たまご 卵
		根っこ野菜のキムチ汁 さつまいもと栗のタルト	ね やさい	しる	ぶたにく、とうふ、みそ	ごぼう、かぶ、にんじん、しろねぎ、キムチ	さといも、こんにやく さつまいもとくりのタルト	さけ、だしこんぶ けずりぶし	
19 (火)		コッペパン	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		パン	670	
		あきよしだいこうげんぎゅう 秋吉台高原牛コロッケ			ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん	じゃがいも、パンこ、こむぎこ さとう、あぶら	しお、こしょう	877
		えびとほうれんそうのサラダ			えび	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、もやし	あぶら、さとう	しろワイン、しお、す、しょうゆ	こぎかな 小魚
		さつまいもと白菜のクリーム煮	はくさい	に	とりにく、だいず、ぎゅうにゅう	はくさい、はなっこりー、たまねぎ、にんじん	さつまいも	ベシメルソース、コンソメ しお、こしょう	
きょう やまぐち ひかり めぐ た きゅうしよく ひ やまぐちけんさん ひかりし さん しよくさい つか じもと しよくさい かんしゃ 今日は「山口・光の恵み食べちゃろ!給食」の日です。山口県産や光市産の食材がたくさん使われています。地元でとれた食材に感謝していただきましょう。									
20 (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	601	
		とう ふ しゅうまい しょうがく こ ちゅうがく こ 豆腐焼売 (小学1個、中学2個)			とうふ、いとよくだい、きんとときだい ぐち、こち、ひじき、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、えだまめ、とうもろこし	さとう、こむぎこ、あぶら	しお	815
		はるさめ ぶたにく 春雨と豚肉のオイスターソース炒め		いた	ぶたにく	キャベツ、にんじん、こまつな、にんにく、とうもろこし	はるさめ、ごまあぶら	さけ、しょうゆ、オイスターソース しお、こしょう	いも
		ちゅう か ちゅうがく こぎかな 中華スープ (中学)小魚			とりにく、(中学)かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、もやし、エリンギ、チンゲンサイ	ごま、ごまあぶら、(中学)さとう	ちゅうかだし、しお、さけ しょうゆ、こしょう	
21 (木)		コッペパン	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		パン	736	
		とりにく 鶏肉のオニオンソースがけ			とりにく	たまねぎ、にんにく、しょうが	さとう	しお、しょうゆ、あかワイン	944
		ブロッコリーのサラダ				ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、にんじん	あぶら、さとう	す、しお、しょうゆ、こしょう	かい 海そう
		コーンポタージュ クリスマスデザート			ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ	じゃがいも、さとう クリスマスデザート	コーンポタージュのもと コンソメ、しお、こしょう	
22 (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、おかかふりかけ	637	
		さけ しお や 鮭の塩焼き			さけ		しお	765	
		ゆず香和え	か あ			はくさい、こまつな、しめじ、にんじん、ゆず	さとう	す、しお、しょうゆ	にゅうせいひん 乳製品
		かぼちゃのみそ汁 みかん	しる		とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、みかん		だしりりこ、だしこんぶ	

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

冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みです。

学校が休みになると、寝る時間が遅くなり、生活習慣が乱れやすくなる人もいるのではないのでしょうか。

また、その影響で起きる時間も遅くなり、朝ごはんをちゃんと食べるなど、食習慣も乱れてきます。

学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、生活リズムを整えましょう。

また、冬休み中には正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。

ぜひ、家族で食卓を囲み、行事食を味わいながら、楽しい時間を過ごしましょう。

21日(木)のクリスマスデザートは3つのケーキから選べます!

ガトーショコラ

(アレルギー: なし)

ストロベリーケーキ

(アレルギー: 卵・乳・小麦・大豆)

チョコレートケーキ

(アレルギー: 大豆)

自分が選んだデザートを食べてくださいね!

起きたら日光を浴びる

朝ごはんを必ず食べる

決まった時間に食事をとる

寝る直前にデジタル機器を使わない

夜食は控える

日中は適度に運動する