

日 (曜)	こん 献 だて 立 めい 名	食 品 名				エネルギー kcal 小学校 中学校 家庭でとりたい 食品
		あか 赤 おもに体をつくる もとなる食品	あざ 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	ちよう み りやう 調 味 料	
1 (木)	こくとう 黒糖パン	こくとう 黒糖パン しろ みぎかな 白身魚のオーロラソースがけ じゃーまん ポテト やさい 野菜スープ	ぎゅうにゆう ホキ ベーコン ウインナー(とりにく)	たまねぎ たまねぎ、とうもろこし もやし、キャベツ、にんじん、ブロッコリー	パン、くろざとう マヨネーズ(卵抜き)、さとう じゃがいも、あぶら しお、こしょう チキンスープ、しょうゆ コンソメ、しお、こしょう	607 813 まめせいひん 豆製品
2 (金)	ゆかり 酢めし	えほう ま す や セルフ恵方巻き(ゆかり酢めし、焼きのり、 キャベツとツナのマヨネーズ和え) 牛乳 いわし のり たつ た あ いわしの竜田揚げ しる せつぶん まめ ふのみそ汁 節分豆	のり まぐろみずに、ぎゅうにゆう いわし とうふ、わかめ、みそ、だいず	しそ キャベツ、にんじん、とうもろこし しょうが たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	こめ、さとう マヨネーズ(卵抜き) でんぷん、あぶら ふ、さとう しお、す しお、こしょう しょうゆ、みりん だしiriこ、だしこんぶ	749 910 にゅうせいひん 乳製品
2月3日は「節分」です。節分には「恵方巻き」という太巻きずしを食べて商売繁盛や家内安全を願う風習があります。恵方とは、その年の神様がいらっしゃる方角のことで今年(ことし)は南南東です。給食では、「焼きのり」に「ゆかり酢めし」と「キャベツとツナのマヨネーズ和え」を巻いて、恵方巻きを作ってください。						
5 (月)	むぎ 麦	むぎ 麦 ぎゅうにゆう 牛乳 ぶたにく に 豚肉のさっぱり煮 はくさい あ 白菜ののりごま和え しる こぎかな のっぺい汁 小魚アーモンド	ぎゅうにゆう ぶたにく のり とりにく、なまあげ、かたくちいわし	れんこん、もやし、しろねぎ、しょうが、にんにく はくさい、もやし、にんじん だいこん、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ さとう ごま、さとう さとも、こんにやく、でんぷん アーモンド、さとう す、しょうゆ、さけ、みりん しょうゆ しょうゆ、けずりぶし だしこんぶ、しお	641 781 くだもの 果物
6 (火)	こまつな コッペパン(よこわり)	こまつな コッペパン ぎゅうにゆう 牛乳 チリビーンズ 小松菜とハムのサラダ ポトフ	ぎゅうにゆう ぎゅうにく、だいず ハム(とりにく) ウインナー(とりにく)	たまねぎ、にんにく、トマト にんじん、こまつな、もやし たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん ブロッコリー、とうもろこし	パン あぶら あぶら、さとう じゃがいも ケチャップ、トマトピューレー チリパウダー、ウスターソース、しお しょうゆ、す、しお チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう	629 838 さかな 魚
7 (水)	むぎ 麦	むぎ 麦 ぎゅうにゆう 牛乳 くろ 黒はんぺんフライ きり ぼ 切干しだいこんとひじきの炒め煮 しる さっぱりすまし汁	ぎゅうにゆう いわし、たまご、あおさ だいず、ひらてん、ひじき とうふ、とりにく、あぶらあげ けずりこんぶ	たまねぎ、しょうが きりばしだいこん、にんじん だいこん、にんじん、ごぼう、ほししいたけ、ねぎ	こめ、むぎ でんぷん、あぶら、パンこ こむぎこ、さとう しらたき、さとう、あぶら しょうゆ、さけ しお、さけ、みりん、しょうゆ だしこんぶ、けずりぶし	659 776 いも
「さっぱりすまし汁」は、光市の「光の恵み」いただきます事業でレシピ紹介されている。だいこんおろしが入った汁物です。冬が旬のだいこんをおいしくいただきます。						
8 (木)	しょう 小パン	しょう 小パン ぎゅうにゆう 牛乳 ミートスパゲッティ ウインナー アスパラガスとコーンのソテー	ぎゅうにゆう ぎゅうにく、ぶたにく、レンズめ とりにく アスパラガス、キャベツ、にんじん、とうもろこし	パインアップル にんじん、たまねぎ、グリーンピース、トマト でんぷん、さとう あぶら スパゲッティ、あぶら コンソメ、しお、こしょう しょうゆ、みりん、しょうゆ コンソメ、しお、こしょう	663 861 かい 海そう	
9 (金)	むぎ 麦	むぎ 麦 なっとう 納豆 ぎゅうにゆう 牛乳 ふぐ のり 唐揚げ ほうれんそうのおかか和え しる さつま汁	ぎゅうにゆう なっとう ふぐ かつおぶし ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ でんぷん、あぶら さとう だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが さつまいも、こんにやく	こめ、むぎ でんぷん、あぶら しお、こしょう しょうゆ さけ、しお、だしiriこ だしこんぶ しお、みりん、しょうゆ しょうゆ、ちゅうかだし、さけ みりん、しお	653 773 たまご 卵
13 (火)	むぎ 麦	むぎ 麦 ぎゅうにゆう 牛乳 ぎょうざ 餃子(2個) ばんばん 鶏 棒々鶏 サラダ なま あ ちゅうか に 生揚げの中華煮	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく ぶたにく、なまあげ	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にら、にんにく、しょうが にんじん、しいたけ もやし、にんじん、ほうれんそう にんじん、たまねぎ、はくさい、たけのこ、さやいんげん ほししいたけ、しょうが	こめ、むぎ さとう、こむぎこ さとう、ごまあぶら、ごま ごまあぶら、さとう、でんぷん しお、みりん、しょうゆ しお、す、しょうゆ しょうゆ、ちゅうかだし、さけ みりん、しお	658 792 まめ 豆

せい かつ しゅう かん びょう
生活習慣病を
よ ぼう
予防しよう！

せい かつ しゅう かん びょう
生活習慣病には、どんなものがあるの？

生活習慣	関連疾患
しよく 食習慣	がたとうにょうびょう 2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高尿酸血症、 じんかんきびょう 循環器病、大腸がん、歯周病 など
うん どう しゅう かん 運動習慣	がたとうにょうびょう 2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧症 など
きつ えん 喫煙	はい 肺がん、循環器病、慢性気管支炎、肺気腫、 歯周病 など
いん しよ 飲酒	かんしやうがい 肝障害 など

せいじん
生活習慣病は、かつて「成人
びょう
病」と呼ばれていましたが、加
い
齢が原因ではなく、日ごろの生
かつしゅうかん
活習慣が関わることが分かった
めいしやう
ため、名称が変更されました。

おや こ
親子で
一緒に

せい かつ しゅう かん
生活習慣チェック！
あてはまる項目に☑を入れてみましょう。

しよく

食事は、朝・昼・夕と規則
正しくとっている。

まいしよく

毎食、主食・主菜・副菜が
そろっている。

かんしよく

間食(おやつ)は時間を決めて、
食べ過ぎないようにしている。

うくおうしよく

夕食は寝る2時間前
までに済ませている。

りよく

緑黄色野菜を1日1回
以上食べている。

あさ ひる ゆう

副菜 主菜 果物

しよく

揚げ物やスナック菓子など、
脂肪の多いものはひかえている。

えんぶん

塩分はひかえめにして、
薄味を心がけている。

こころ

よくかんで食べることを
心がけている。

いきてき

定期的に適度な運動を
している。

はやね

早寝・早起きをし、睡眠が
じゅうぶんにとれている。

かす すく

の数が少ないほど、生活習慣病のリスクが高いといえます。

たか

チェックがつかなかった項目を見直して、改善できることから取り組んでみてください。

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 家庭でとりたい 食品
			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	ちやう み りやう 調 味 料	
14 (水)		ハンバーグカレーライス(麦ごはん、カレー、ハンバーグ) 牛乳	とりにく、ひよこまめ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、マッシュルームにんにく、しょうが、りんご	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう マーガリン、こむぎこ	ケチャップ、ウスターソース、ワイン しょうゆ、カレー、コンソメ、しお、こしょう	729
		フレンチサラダ	とりにく、ぶたにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ	でんぶん、じゃがいも、さとう	ワイン、ケチャップ、しお	895
		チョコプリン		キャベツ、ブロッコリー、にんじん、とうもろこし	さとう	レモンかじゅう、す、しお こしょう	さかな 魚
					チョコプリン		
15 (木)		コッペパン ソフトチーズ 牛乳	ソフトチーズ、ぎゅうにゅう		パン		652
		タラのトマトソースがけ	すけとうだら	れんこん、たまねぎ、しめじ、にんにく、トマト	でんぶん、あぶら オリーブあぶら、さとう	トマトピューレー、コンソメ ケチャップ	840
		ブロッコリーのごまサラダ		キャベツ、はなっこりー、ブロッコリー、にんじん とうもろこし	さとう、ごま	す、しょうゆ、しお、こしょう	かい 海そう
		豆腐スープ	とうにゅう、ペーコン	こまつな、たまねぎ、にんじん	じゃがいも、あぶら	コンソメ、しお、こしょう	
16 (金)		そばろ丼(麦ごはん、そばろ丼の具) 牛乳	とりにく、おから、たまご、ぎゅうにゅう	にんじん、グリーンピース、しょうが	こめ、むぎ、でんぶん、さとう あぶら	しお、しょうゆ、さけ、みりん	713
		キャベツのアーモンド和え		キャベツ、さやいんげん、もやし、とうもろこし	アーモンド、さとう	しょうゆ、しお	865
		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、ほししいたけ、ねぎ	こんにゃく、さといも、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	こぎかな 小魚
		みかん		みかん			
19 (月)		ごはん 梅干し 味付けのり 牛乳	あじつけのり、ぎゅうにゅう	うめぼし	こめ		674
		岩国れんこんコロッケ	とりにく、みそ	れんこん、にんじん	じゃがいも、パンこ、さとう あぶら	さけ、みりん、しお、こしょう	788
		ほうれんそうともやしのおひたし	あぶらあげ	ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん	さとう	しょうゆ、だしこんぶ けずりぶし	にゅうせいひん 乳製品
		生揚げのみそ汁	なまあげ、わかめ、みそ	にんじん、たまねぎ、ねぎ		だしこんぶ、けずりぶし	
		19日(月)は「山口・光の恵み食べちゃろ!給食」の日です。光市生活改善実行グループ連絡協議会のみなさんが光市産の梅で作られた「梅干し」をおいしくいただきますしょう。					
20 (火)		コッペパン いちごジャム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、いちごジャム		591
		牛肉の黒ビール煮	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、セロリー	じゃがいも、あぶら	ビール、デミグラスソース、ケチャップ ウスターソース、コンソメ、しお、こしょう	785
		ツナソテー	まぐろみずに	にんじん、たまねぎ、キャベツ、さやいんげん とうもろこし	あぶら	しお、コンソメ、こしょう	まめせいひん 豆製品
		りんご		りんご			
21 (水)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		653
		五目包子(2個)	とりにく、ぶたにく、たら、とうふ ひじき	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが	でんぶん、さとう、あぶら こむぎこ	しょうゆ、しお オイスターソース	780
		春雨と野菜の中華和え	ちくわ	キャベツ、もやし、にんじん	はるさめ、ごま、ごまあぶら さとう	しょうゆ、しお、す	たまご 卵
		キムチチゲ	ぶたにく、とうふ、あかみそ	キムチ、にんじん、はくさい、だいこん、たまねぎ だいずもやし、しろねぎ	しらたき、ごまあぶら さとう	さけ、しょうゆ、みりん、しお	
22 (木)		サーモンカツバーガー(丸パン、サーモンカツ、キャベツとにんじんのソース和え) 牛乳	さけ、たら	キャベツ、にんじん	パン、パンこ、こむぎこ あぶら、さとう	みりん、しお ウスターソース とんかつソース	648
		花野菜のシチュー	ぎゅうにゅう				848
			とりにく、しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	ブロッコリー、カリフラワー、はなっこりー、たまねぎ にんじん	こむぎこ	チキンスープ、コンソメ しお、こしょう	いも
23 (金)		焼きおにぎり(小学1個、中学2個) 牛乳	ぎゅうにゅう		焼きおにぎり		615
		きつねうどん	あぶらあげ、ぶたにく、かまぼこ	にんじん、たまねぎ、ねぎ	うどん、さとう	しょうゆ、さけ、みりん、しお だしこんぶ、けずりぶし	810
		いわしのしょうが煮	いわし	しょうが	さとう、でんぶん	しょうゆ、みりん、しお	くだもの 果物
		白菜の塩昆布和え ミックスナッツ	しおこんぶ、ひよこまめ	キャベツ、はくさい、にんじん	ごまあぶら、アーモンド、らっかせい カシューナッツ、あぶら	しお	
26 (月)		炊き込み牛飯 牛乳	ぎゅうにく、あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん、ごぼう、ほししいたけ、えのきたけ	こめ、さとう	しょうゆ、さけ、しお わふうだし	653
		さばの塩焼き	さば			しお	828
		もやしのごま酢和え		もやし、キャベツ、にんじん	ごま、さとう	しょうゆ、す、しお	りよくゆうしょくやい 緑黄色野菜
		もずく汁	もずく、とうふ、あぶらあげ	たまねぎ、ねぎ	さといも	けずりぶし、だしこんぶ しお、しょうゆ	
27 (火)		コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		632
		チキンハーブステーキ	とりにく		でんぶん、さとう オリーブあぶら	しお、しょうゆ、からし、こしょう チリパウダー、パセリ、タイム、バジル	823
		ミートボールのトマトスープ	ミートボール(ぶたにくとりにく)	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、えだまめ、トマト	マカロニ、あぶら、さとう	トマトピューレー、チキンスープ コンソメ、しお、こしょう	まめ 豆
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん、パインアップル、もも	さとう		
28 (水)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		646
		鯨のケチャップがらめ	くじら	たまねぎ、しょうが	でんぶん、さとう、あぶら	しょうゆ、みりん、ケチャップ ウスターソース	794
		キャベツのゆかり和え		キャベツ、もやし、にんじん、しそ	さとう	しお、しょうゆ	こぎかな 小魚
		豆腐のごま汁	とうふ、あぶらあげ、わかめ みそ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ	じゃがいも、ごま	だしいりこ、だしこんぶ	

ざいりょう つ ころ
材料の都合により、献立を変更することがあります。
しょくもつ かた たいおう げんざいりょうはいごうひょうとう き さい しょうざい
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
こんだてひょう かくがっこう はい ふ き ぼう かた かくがっこう もう で
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。

がっこうきゅうしょく
学校給食センター
ホームページ



がっこうきゅうしょく
学校給食センター
Facebook

