

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)	こん 献 立 名	食 品 名			エネルギー kcal 中学校 家庭でとりたい 食品
		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	
3 (月)	夏野菜のポークカレーライス(麦ごはん、夏野菜のポークカレー) 牛乳 ウインナー グリーンサラダ 冷凍みかん	ぶたにく、ひよこまめ ぎゅうにゅう とりにく	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、なす、にんにく しょうが、トマト、りんご	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう マーガリン、こむぎこ	680 840 乳製品
4 (火)	チリドッグ(コッペパン、チリビーンズ) 牛乳 小松菜とツナのサラダ きのこ野菜のスープ	ぎゅうにく、だいず ぎゅうにゅう まぐろみずに ベーコン	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、にんじん、とうもろこし、しめじ ねぎ、ほししいたけ	パン、あぶら あぶら、さとう	594 792 いも
5 (水)	セルフおにぎり(麦ごはん、焼きのり、鮭の塩焼き、 高菜漬(けの炒め物) 牛乳 生揚げと野菜のうま煮 冷凍パン	のり、さけ ぎゅうにゅう なまあげ、ぶたにく、みそ	たかなづけ、にんじん、きりしまだいこん キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、さやいんげん しょうが、にんにく、パインアップル	こめ、むぎ ごま、ごまあぶら、さとう	627 774 たまご 卵
6 (木)	コッペパン 牛乳 焼きそば じゃがいもカップグラタン フルーツミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ チーズ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、にんにく みかん、もも、パインアップル	パン スパゲッティ、あぶら	725 928 まめせいひん 豆製品
7 (金)	麦ごはん 牛乳 豚キムチ 枝豆の塩ゆで チンゲンサイのスープ 日向夏ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン、とうふ	キムチ、だいずもやし、にんじん、にら えだまめ チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ ひゅうがなつゼリー	こめ、むぎ ごまあぶら	640 772 かい 海そう
10 (月)	麦ごはん 牛乳 さばのみぞれがけ きゅうりとわかめの酢のもの 豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう さば わかめ とうふ、かまぼこ	だいこん きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	こめ、むぎ さとう さとう ふ	624 794 くだもの 果物
11 (火)	コッペパン りんごジャム 牛乳 チキンのカレー風味焼き マカロニサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく、しょうが きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、もやし、とうもろこし	パン、りんごジャム キャベツ、オイスターソース じゃがいも、マカロニ マヨネーズ(卵抜き)、さとう ラビオリ	706 908 りくおしよくさい 緑黄色野菜
12 (水)	麦ごはん 牛乳 焼売(2個) もやしの中華和え 麻婆なす	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく、なまあげ、みそ	たまねぎ、しょうが キャベツ、もやし、とうもろこし、にんじん なす、にんじん、たまねぎ、ねぎ、たけのこ ほししいたけ、しょうが、にんにく	こめ、むぎ パン、でんぶん、さとう、こむぎこ ごまあぶら、さとう ごまあぶら、でんぶん	651 780 さかな 魚

生活のリズムをととのえる **早寝・早起き・朝ごはん**

夏休みが終わり、学校が始まりました。長い休みの間に、夜更かしや朝寝坊のくせがついてしまった人はいませんか？
毎日を健康に過ごすには、早寝、早起きをして、食事を3食しっかり食べ、生活リズムを整えることが大切です。
特に朝ごはんは、1日を元気にスタートさせるための大切な食事です。しっかり朝食を食べてから登校しましょう。

早寝

早起き

朝ごはん

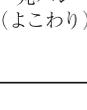
睡眠不足にならないように、スマホやゲーム、テレビは決めた時間を守りましょう。
早寝・早起き・朝ごはん で元気に過ごそうね。

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとります。

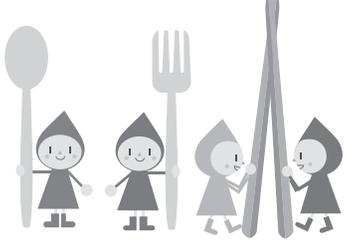
朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するため、朝食をとりましょう。



日 (曜)	こん だて めい 献 立 名	食 品 名				エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でつくりたい食品	
		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		
13 (木)	 小さなこ揚げパン	小さなこ揚げパン 牛乳	きなこ、ぎゅうにゅう		パン、あぶら、さとう	しお	647
		オムレツ	たまご		さとう	しょうゆ、しお、みりん めんつゆ	821
		フレンチサラダ		キャベツ、きゅうり、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	にゅうせいひん 乳製品
		ミートボールと野菜のスープ煮 冷凍ピーチ	ミートボール	にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリー、しめじ、もも	じゃがいも	コンソメ、しょうゆ、ワイン しお、こしょう	
14 (金)	 麦ごはん	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		605
		ししゃもの竜田揚げ(小学1尾、中学2尾)	ししゃも	しょうが	でんぶん、さとう、あぶら	しょうゆ、みりん	772
		きんぴらごぼう	ぎゅうにく	ごぼう、にんじん、さやいんげん	こんにやく、ごまあぶら、さとう ごま	しょうゆ、さけ、みりん、しお わふうだし、いちみつがらし	まめ 豆
		おじゃがもち汁	あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ	おじゃがもち	だしiriこ、だしこんぶ	
18 (火)	 麦ごはん	親子丼(麦ごはん、親子丼の具)	とりにく、たまご	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ	こめ、むぎ、さとう	しょうゆ、みりん、さけ、しお わふうだし、けずりぶし、だしこんぶ	682
		牛乳	ぎゅうにゅう				835
		さんまのかぼすレモン煮	さんま	レモン	さとう、でんぶん	しょうゆ、かぼすかじゅう みりん、レモンかじゅう、しお	いも
		野菜のごま酢和え	わかめ	にんじん、キャベツ、もやし	さとう、ごま	す、しょうゆ	
19 (水)	 麦ごはん	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		668
		あじのカレー唐揚げ	あじ		でんぶん、あぶら	カレーこ、しお、こしょう	813
		小松菜のおひたし		こまつな、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	かい 海そう
		けんちょう みかんゼリー	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 みかんゼリー	こんにやく、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	
19日(水)は地産産給食の日です。光市産や山口県産の食材をたくさん使用しています。地元でとれた食材をおいしくいただきます。							
20 (木)	 小パイパン	小パイパン 牛乳	ぎゅうにゅう	パイナップル	パン、さとう		657
		ミートスパゲッティ	ぎゅうにく、ぶたにく、レンズめ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、トマト	スパゲッティ、あぶら	ケチャップ、トマトピューレ、チキンスープ コンソメ、しお、こしょう、ウスターソース	848
		アーモンドといりこの甘辛炒め	かたくちいわし		アーモンド、あぶら、さとう	みりん、しょうゆ	まめせいひん 豆製品
		ささみのごまサラダ	とりにく	にんじん、もやし、キャベツ	ごま、ごまあぶら、さとう	しお、す、しょうゆ	
21 (金)	 麦ごはん	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		673
		ハンバーグ	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、しょうが、にんにく	さとう	しお	825
		ひじきの炒め煮	だいず、ひらてん、ひじき	にんじん	しらたき、さとう、あぶら	しょうゆ、さけ	たまご 卵
		芋子汁 月見団子	ぎゅうにく、とうふ	だいこん、にんじん、ほししいたけ、ねぎ つきみだんご	さとも、こんにやく つきみだんご	さけ、みりん、しょうゆ、しお だしこんぶ、けずりぶし	
25 (火)	 麦ごはん	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		672
		チキンチキンごぼう	とりにく	ごぼう、えだまめ	でんぶん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ	828
		ピーマンのみそ炒め	なまあげ、みそ	ピーマン、しめじ、にんじん、キャベツ	ごまあぶら、ごま、さとう	さけ、みりん、しょうゆ けずりぶし、だしこんぶ	さかな 魚
		もずく汁	もずく、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ		しお、しょうゆ、けずりぶし だしこんぶ	
「ピーマンのみそ炒め」は、光市の「光の恵みいただきます事業」で紹介されている料理です。ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね。							
26 (水)	 麦ごはん	麦ごはん 野沢菜ふりかけ	しらすまし	のざわなづけ	こめ、むぎ、ごま、ごまあぶら	しょうゆ、みりん、しお	663
		牛乳	ぎゅうにゅう				781
		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	まめ 豆
		ポテトン汁 アップルシャーベツ	ぶたにく、あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、しょうが、りんご	じゃがいも、さつまいも、こんにやく	だしiriこ、だしこんぶ	
27 (木)	 丸パン(よこわり)	サーモンフライバーガー(丸パン、サーモンフライ、)	さけ		パン、パンこ、こむぎこ でんぶん、あぶら	しお、こしょう	608
		キャベツとにんじんのソース和え)		キャベツ、にんじん		ウスターソース、おこのみやきソース	798
		牛乳	ぎゅうにゅう				くだもの 果物
		ミネストローネ	ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー、にんにく トマト	じゃがいも、あぶら	トマトピューレ、チキンスープ コンソメ、しお、こしょう	
28 (金)	 麦ごはん	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		652
		かに玉あんかけ	たまご、かにふうみかまほこ	にんじん、グリーンピース、とうもろこし、たけのこ しいたけ、たまねぎ、しめじ、しろねぎ、しょうが	でんぶん、さとう、あぶら	しょうゆ、しお、す	775
		とうもろこし		とうもろこし			いも
		春雨スープ ぶどうゼリー	とうふ、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが ぶどうゼリー	はるさめ、ごまあぶら	さけ、しょうゆ、ちゅうかだし しお、こしょう	





ざいりょう つごう こんだて へんごう
 材料の都合により、献立を変更することがあります。

しょくもつ かく たい おう げんざいりょうはいごうりょうどう きさい しょうざいこんだてひょう
 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

かく かつごう はいふ きぼう かつ かく かつごう ちゆう で
 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

