

ひかりし こ しよくいく
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～

まいつき にち しよくいく ひ
毎月19日は『食育の日』です
しよくせいかつ かんが ひ
食生活について考える日にしましょう

日 (曜)		こん 献	だて 立	めい 名	食 品 名				エネルギー kcal 中学校 小学校 家庭でとりたい 食品
					 おもに体をつくる もとなる食品	 おもに体の調子を整える もとなる食品	 おもにエネルギーの もとなる食品	ちよう 調	
1 (木)		レーズンパン 牛乳			ぎゅうにゅう	ほしぶどう	パン		631
		豚肉のケチャップ炒め	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、エリンギ、さやいんげん	あぶら、さとう	しお、こしょう、ワイン、ケチャップ ウスターソース	834		
		野菜のスープ煮	ウインナー	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ズッキーニ とうもろこし、えだまめ	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						
2 (金)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		693
		いわしの梅煮	いわし	うめぼし	さとう、でんぶん	しょうゆ、みりん、しお	811		
		キャベツの塩昆布和え	しおこんぶ	キャベツ、もやし、ブロッコリー	ごまあぶら		にく 肉		
		おじゃがもち汁 柿	あぶらあげ、みそ	たまねぎ、はくさい、だいこん、にんじん、かき	おじゃがもち	だしいりこ、だしこんぶ			
5 (月)		ひじきごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん	ぎゅうにゅう、ひじき、とりこ あぶらあげ	こめ、こんにやく、さとう	かつおだし、しょうゆ、しお みりん	637	
		和風きんぴら包み焼き	とりにく、とうふ	たまねぎ、ごぼう、にんじん、しょうが	さとう、あぶら、ごま	しょうゆ、みりん、しお	784		
		芋子汁	とりにく、あぶらあげ	だいこん、にんじん、しめじ、しろねぎ	さといも、しらたまも、こんにやく	みりん、さけ、しお、しょうゆ だしこんぶ、けずりふし	にゅうせいひん 乳製品		
		りんご		りんご					
6 (火)		小ココア揚げパン 牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		パン、あぶら、ココア、さとう	しお	607
		ミートボール(小学1個、中学2個)	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、しょうが	パンこ、でんぶん、あぶら、さとう	しお、しょうゆ、す、ケチャップ	830		
		小松菜とツナのごまサラダ	まぐろみずに	キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、とうもろこし	ごま、あぶら、さとう	しょうゆ、す、しお	かい 海そう		
		じゃがいもの豆乳スープ	ウインナー、とうにゅう	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ	じゃがいも、あぶら	ワイン、コンソメ、しお、こしょう			
7 (水)		カレーライス(麦ごはん、カレー)	とりにく	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、りんご	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも マーガリン、こむぎこ	ケチャップ、ウスターソース、ワイン カレーこ、しお、こしょう、しょうゆ、コンソメ	695	
		牛乳	ぎゅうにゅう				839		
		ほうれんそうとベーコンのソテー	ベーコン	ほうれんそう、ズッキーニ、にんじん、とうもろこし	マーガリン	しお、コンソメ、こしょう	まめせいひん 豆製品		
		安納芋のムース			あんのういものムース				
8 (木)		コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		パン		747
		サーモンフライ	さけ		パンこ、こむぎこ、でんぶん あぶら	しお	944		
		ブロッコリーとたこの雑穀サラダ	たこ、えんどう、ひよこまめ、レンズまめ だいず、あずき	ブロッコリー、たまねぎ、あかピーマン、きピーマン	さとう、オリーブあぶら、ごこく	す、しょうゆ、しお、こしょう	たまご 卵		
		さつまいものクリームスープ	ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム	はくさい、たまねぎ、にんじん	さつまいも	ベジメラルソース、コンソメ しお、こしょう			
11月8日は「いい歯の日」です。歯を丈夫にする栄養素である「カルシウム」をしっかりとることができる献立です。また、たこや雑穀など噛みごたえのある食べ物が使われています。よく噛んでいただきます。									
9 (金)		オムライス(ピラフ、	とりにく	にんじん、とうもろこし、あかピーマン		こめ、あぶら	しお	599	
		オムライスシート、ケチャップ) 牛乳	たまご、ぎゅうにゅう		あぶら、でんぶん、さとう	しお、ケチャップ	810		
		フレンチサラダ		キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし、にんじん	さとう	レモンかじゅう、す、しお こしょう	くだもの 果物		
		コンソメスープ (中学)ミックスナッツ	ベーコン、(中学)ひよこまめ	たまねぎ、はくさい、もやし、にんじん、エリンギ、ねぎ	じゃがいも、(中学)アーモンド らっかせい、カシューナッツ、あぶら	しょうゆ、ワイン、コンソメ、しお こしょう			
12 (月)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	こめ、むぎ		644	
		にらまんじゅう	ぶたにく	キャベツ、にら、しろねぎ、にんにく、しょうが	こむぎこ、さとう、でんぶん あぶら	しょうゆ、しお、こしょう	778		
		もやしのナムル	とりにく	もやし、キャベツ、こまつな	ごまあぶら、さとう	しょうゆ、しお、す	まめ 豆		
		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、ごまあぶら、さとう ごま	しょうゆ、さけ、コチュジャン			
13日(火)～19日(月)は地場産給食週間です。光市産や山口県産の食材をたくさん取り入れています。地元でとれた食材のおいしさを味わいましょう。									
13 (火)		小コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		パン		598
		光しょうゆ焼きそば	いか、はもてん、ぶたにく	キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、にんにく	スパゲッティ、あぶら	やきそばしょうゆ、ちゅうかだし しお、こしょう	806		
		ウインナー(小学1本、中学2本)	とりにく	にんにく、たまねぎ	みずあめ、さとう	しお、こしょう、セージ、ナツメグ	こぎかな 小魚		
		大根サラダ		だいこん、はくさい、にんじん、たまねぎ、あかピーマン にんにく、しいたけ、しょうが、プルーン、りんご	あぶら、さとう	しょうゆ、す、しお			
14 (水)		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	こめ		649	
		あじのおろしがけ	あじ	だいこん	さとう	しょうゆ、みりん	784		
		鶏肉とキャベツのオイスターソース炒め	とりにく	キャベツ、もやし、にんじん	あぶら、さとう	さけ、しお、こしょう、しょうゆ オイスターソース	いも		
		生揚げのみそ汁 みかん	なまあげ、みそ	はくさい、にんじん、ねぎ、みかん		だしこんぶ、だしいりこ			
15 (木)		コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		パン		601
		鶏肉の光ソースがけ	とりにく		うめジャム、さとう、でんぶん	しょうゆ、さけ、みりん、しお	780		
		野菜スープ	ベーコン	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ	じゃがいも	しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	りよくおうしよくさい 緑黄色野菜		
		柑橘ミックス		みかん、ぼんかん、なつみかん	シトラスゼリー、さとう				

ざいりよう 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。

しよくもつ かに たい おう
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各学校に配布しています。

き ほう かに かく がっ ころ
ご希望の方は各学校にお申し出ください。

がっこうきゅうしよく
学校給食センター
ホームページ



がっこうきゅうしよく
学校給食センター
Facebook



ホームページやFacebookで、
給食の写真を公開しています。



日 (曜)		こん 献 だて 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 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	ちやう み りやう 調 味 料	
16 (金)		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	647	
		トンチキレモン	ぶたにく、とりにく	しょうが	でんぷん、あぶら、さとう	レモンかじゅう、さけ、しょうゆ、オイスターソース ケチャップ、おこのみやきソース、す	796
		ひじきともやしの和え物	ひじき	もやし、ほうれんそう、にんじん	さとう	す、しょうゆ、しお	たまご 卵
		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、ねぎ	こんにやく、ごまあぶら、さとう	みりん、さけ、しお、しょうゆ だしこんぶ、けずりぶし	
「けんちょう」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山口県の郷土料理です。郷土料理を知るとは自分たちが住んでいる地域を知ることにつながります。 「けんちょう」以外にも山口県にはたくさんの郷土料理があります。この機会に、ぜひ山口県の郷土料理について調べてみましょう。							
19 (月)		ふわふわ親子丼(ごはん、ふわふわ親子丼の具)	とりにく、たまご、とうふ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ	こめ、さとう、こんにやく	676	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		しょうゆ、みりん、さけ、しお わふうだし、だしこんぶ	805	
		たこカツ	たこ、たら、ホキ		パンこ、でんぷん、こむぎこ さとう、あぶら	しお、しょうゆ	にゅうせいひん 乳製品
		れんこんの梅肉炒め	ひじき	れんこん、にんじん、うめぼし	ごまあぶら、ごま、さとう	しょうゆ、しお、みりん	
20 (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	630	
		さわらのオーロラ焼き	さわら	たまねぎ	マヨネーズ(卵抜き)	ケチャップ	812
		アーモンドサラダ		キャベツ、もやし、にんじん、とうもろこし	アーモンド、さとう	しょうゆ、しお	かい 海そう
		野菜といんげん豆のスープ	ウインナー、いんげんまめ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	じゃがいも	チキンスープ、しょうゆ、コンソメ しお、こしょう	
21 (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	613	
		あげししゃも(小学1尾、中学2尾)	ししゃも		あぶら	781	
		海そう和え	わかめ、こんぶ、くさわかめ、すぎのり ふのり	だいこん、にんじん、とうもろこし	ごま、さとう	しょうゆ、す、しお	いも
		せんべい汁 チーズフィッシュ	とりにく、かたくちいわし、チーズ	はくさい、にんじん、ごぼう、ほししいたけ、しろねぎ	なんぶせんべい、アーモンド さとう、ごま	だしこんぶ、けずりぶし、みりん さけ、しお、しょうゆ	
22 (木)		チーズパン ぎゅうにゅう 牛乳	チーズ、ぎゅうにゅう		パン	685	
		栗のコロッケ		たまねぎ	じゃがいも、くり、さとう、パンこ こむぎこ、でんぷん、あぶら	しお、こしょう	891
		ミネストローネ	とりにく	たまねぎ、にんじん、セロリー、トマト	じゃがいも、マカロニ、あぶら	トマトピューレー、チキンスープ コンソメ、しお、こしょう	さかな 魚
		フルーツ白玉		パインアップル、もも、なしゼリー、ぶどうゼリー、りんごゼリー	さとう、しらたまもち	ワイン	
26 (月)		むぎ 麦ごはん こうなごのつくだ煮 に ぎゅうにゅう 牛乳	こうなごのつくだに、ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	708	
		さんまの塩焼き	さんま			しお	892
		ひじきの炒め煮	ひじき、ひらてん、だいず	さやいんげん、にんじん	しらたき、あぶら、さとう、ごま	しょうゆ、さけ	くだもの 果物
		豚汁	ぶたにく、あぶらあげ、みそ	だいこん、はくさい、にんじん、ごぼう、しろねぎ、しょうが	さつまいも	しお、さけ、だしゆりこ だしこんぶ	
27 (火)		コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	684	
		ポロニアカツ	とりにく		じゃがいも、パンこ、でんぷん さとう、あぶら	しお	878
		レモンサラダ		キャベツ、ブロッコリー、にんじん	さとう	レモンかじゅう、しお、しょうゆ す、こしょう	まめせいひん 豆製品
		シーフードチャウダー	ベーコン、えび、いか、ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ、マッシュルーム、とうもろこし、にんじん	じゃがいも	しお、こしょう	
28 (水)		げん 減鮭ごはん	さけ		こめ、さとう	640	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			しお	775
		かうどん(うどん、きつねもち)	とりにく、かまぼこ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ	うどん、でんぷん、こめこ、さとう	しょうゆ、しお、さけ、だしこんぶ けずりぶし、みりん	こざかな 小魚
		だいこんのごま酢和え (中学)パインアップル		だいこん、キャベツ、もやし、にんじん、とうもろこし(中学)パインアップル	さとう、ごま	す、しょうゆ	
29 (木)		コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	614	
		うずら卵のスコッチエッグ	とりにく、うずらたまご、たまご	たまねぎ、にんじん	パンこ、でんぷん、こむぎこ あぶら	みりん、しお、こしょう	804
		いかのマリネ	いか、わかめ	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、あかピーマン きピーマン	あぶら、さとう	さけ、しお、す、しょうゆ、こしょう	まめ 豆
		ビーフシチュー	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト	じゃがいも、あぶら、さとう	しょうゆ、しお、さけ、だしこんぶ けずりぶし、みりん	
30 (金)		むぎ 麦ごはん たかな 高菜ふりかけ ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう、しらすほし、かつおぶし	たかなづけ	こめ、むぎ、ごま、ごまあぶら	しょうゆ、みりん	658
		ロールキャベツ	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、しょうが	パンこ、でんぷん	しょうゆ、しお	779
		根菜のごまだれ煮	とりにく、ちくわ、みそ	だいこん、れんこん、にんじん、ごぼう、さやいんげん	さといも、こんにやく、ごま、さとう あぶら	しょうゆ	かい 海そう
		スイートポテト			スイートポテト		



11月24日は、和食の日です。和食の日は、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ごはんを主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、伝統的な食文化を伝えています。

和食に欠かせない「ごはん」の魅力を見てみよう！

★主食としての米

こめ 米は、日本人の主食として毎日の食事に欠かせない食べ物の1つです。多くの食べ物を輸入に頼っている中で、こめ 米はほぼ100%の自給率を保っています。しかし、米を食べる量は年々減ってきていると言われています。ここで、もう一度米のすばらしさについて考えてみましょう。

★どんな栄養価があるの？

こめ 米には、体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。そのほかにも、たんぱく質や無機質などがバランスよく含まれます。また、玄米や胚芽精米には、精白米に比べてビタミンB1や食物繊維が多く含まれています。

★腹持ちがよい

こめ 米を粉にせず粒のまま食べるごはんは、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなか为空しくなりません。

★栄養バランスが整いやすい

主食がごはんの場合、肉や魚、卵や大豆製品、野菜など様々な食品と組み合わせることで、食生活は、小麦と肉類に依存した欧米型の食生活に比べて、栄養バランスもよく、健康的ともいわれ、日本人が世界の中でも長寿国となっている理由の1つと言われています。