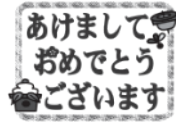


光市子どもの食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～“光の恵み”いただきます～



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	だて 立	めい 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	調味料	
8 (火)		いろどやさいむぎ 彩り野菜麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	かつおぶし、ぎゅうにゅう	ひろしまな、きょうな、だいこんば、とうもろこし にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、うめ	こめ、むぎ、さとう、でんぷん あぶら	しお	646	
		ぶりの照り焼き		ぶり		さとう、みずあめ	しょうゆ、トマトピューレー みりん	812	
		こはく 紅白なます			だいこん、にんじん	さとう、ごま	しお、す、しょうゆ		
		ななくさぞうに 七草雑煮 (中学)黒豆	とりにく、あぶらあげ、(中学)くろめ	にんじん、はくさい、せり、なすな、ごきょう、はこべら ほとけのざ、すずな、すずしろ	しらたまもち	しょうゆ、さけ、みりん、しお だしこんぶ、けずりぶし	たまご 卵		
8日(火)の給食は「お正月献立」です。出世魚のぶりを使った「ぶりの照り焼き」や、おせち料理のひとつである「紅白なます」、春の七草を使った「七草雑煮」があります。									
9 (水)		ぎゅうにゅう ナン 牛乳		ぎゅうにゅう		ナン		641	
		キーマカレー	ぎゅうにく、ぶたにく、レンズまめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、グリーンピース	じゃがいも、あぶら	ワイン、ウスターソース、ケチャップ、コンソメ しお、カレールウ、カレーコ、こしょう	847		
		ウインナー(小学1本、中学2本)	とりにく	たまねぎ、にんにく	みずあめ、さとう	しお、こしょう、セージ、ナツメグ	こまかな 小魚		
		ツナサラダ チーズ	まぐろみずに、チーズ	もやし、キャベツ、にんじん、とうもろこし	さとう、あぶら	す、しお、しょうゆ			
10 (木)		しょうあ 小揚げパン 牛乳		ぎゅうにゅう		パン、あぶら、さとう		607	
		トマトオムレツ	たまご	たまねぎ、トマト、にんじん	でんぷん、さとう、あぶら	ケチャップ、しお	788		
		ささみサラダ	とりにく	もやし、にんじん、こまつな、とうもろこし	さとう、ごま、ごまあぶら	しお、す、しょうゆ			
		ふゆやさい 冬野菜のポトフ むらさきもチップス	ウインナー	にんじん、はくさい、かぶ、キャベツ、カリフラワー ブロッコリー	じゃがいも、むらさきもチップス	コンソメ、チキンスープ しょうゆ、しお、こしょう	まめせいひん 豆製品		
11 (金)		むぎ 麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		723	
		しろみぎかな 白身魚のあまがらめ	ホキ	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	883		
		じゃがいものそぼろ煮	とりにく、なまあげ、ひらてん	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	じゃがいも、こんにゃく、あぶら さとう、でんぷん	しょうゆ、わふうだし、しお、さけ	かい 海そう		
		りんご		りんご					
15日(火)～21日(月)は「地場産給食週間」です。光市産や山口県産の食材を多く取り入れています。地元でとれた食材のおいしさをしっかり味わいましょう。									
15 (火)		ぎゅうにゅう ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ		625	
		しょうまい 焼売(小学1個、中学2個)	ぶたにく	たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく	でんぷん、さとう、こむぎこ	みりん、しお、こしょう、しょうゆ	795		
		だいこん 大根と梅の中華サラダ		だいこん、にんじん、ほうれんそう、うめぼし	さとう、ごまあぶら	しお、しょうゆ、す			
		なまあ 生揚げの中華煮	とりにく、いか、えび、なまあげ	しょうが、はくさい、にんじん、もやし、たけのこ ほししいたけ	ごまあぶら、さとう、でんぷん	さけ、しょうゆ、しお、こしょう ちゅうかだし	いも		
16 (水)		げん 減ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ		687	
		にく 肉うどん	ぎゅうにく、あぶらあげ	はくさい、にんじん、ほししいたけ、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	838		
		こ 小さいわしの天ぷら	かたくちいわし		こむぎこ、でんぷん、あぶら	しお			
		たかな 高菜と鶏肉のそぼろ みかん	とりにく、ひじき	しょうが、たかなづけ、にんじん、みかん	ごまあぶら	みりん、しょうゆ	にゅうせいひん 乳製品		
16日(水)は「山口・光の恵み食べちゃろ!給食」の日です。みかんは、光市の室積でとれたものを予定しています。しっかり味わっていただきます。									
17 (木)		てや 照り焼きチキンバーガー(丸パン、鶏肉の照り焼きソースがけ、 ゆでキャベツ)	とりにく			パン、さとう、でんぷん	しょうゆ、みりん、さけ	605	
		ぎゅうにゅう 牛乳 小野茶ミルメーク	ぎゅうにゅう	キャベツ		おのちゃミルメーク	793		
		はくさい *さつまいもと白菜のクリーム煮	だいず、ぎゅうにゅう	はくさい、にんじん、はなごりー	さつまいも	ベジタメルソース、コンソメ しお、こしょう	りくおうしょくさい 緑黄色野菜		
		ちゅうがく ごはん (中学)納豆 牛乳	ちゅうがく (中学)なっとう ぎゅうにゅう	こめ					
18 (金)		ひじきコロッケ	ひじき、あぶらあげ	しいたけ、にんじん	じゃがいも、パンこ、さとう、 あぶら	しょうゆ、みりん、さけ、しお	840		
		しらすとほうれんそうの酢の物	しらすほし	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、もやし	さとう	す、しお、しょうゆ			
		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、さとう	みりん、さけ、しお、しょうゆ だしこんぶ、けずりぶし	くだもの 果物		
		18日(金)は「山口・光の恵み食べちゃろ!給食」の日です。また、山口県の郷土料理である「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ます。							
21 (月)		どん とりたまひじき丼(ごはん、*とりたまひじき丼の具)	とりにく、たまご、ひじき	しょうが、にんじん、ねぎ	こめ、あぶら、さとう	しお、さけ、しょうゆ、わふうだし	649		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				775		
		はくさい 白菜の和え物		はくさい、もやし、ほうれんそう、にんじん	さとう	しお、しょうゆ			
		のりのみそ汁 小野茶ムース	とうふ、あぶらあげ、のり、みそ	ほししいたけ、だいこん、にんじん、ねぎ	じゃがいも、おのちゃムース	だしこんぶ、だししいりこ	まめ 豆		

はる
春の七草を知っていますか?

春の七草

せり

なすな

はこべら

ごきょう

すずな

すずしろ

ほとけのざ

1月7日の「人日の
せつくき
節句」に、刻んだ七草を
おかゆに入れて食べ、無
病息災を願います。正月
料理で疲れた胃腸を労わ
る意味もあります。

七草がゆ

せり

せりは、七草がゆに入れる「春の七草」の1つです。日本原産の野菜で、田んぼのあぜ道や小川などの水辺に自然に生えているほか、古くから栽培もされています。シャキシャキと歯触りの良い食感、独特な香りが特徴で、この香り成分には解熱・解毒作用があることから、薬草としても用いられてきました。

宮城県では、根ごと鍋に入れた「せり鍋」が有名です。秋田県の「きりたんぼ鍋」にも欠かせません。8日(火)の「七草雑煮」にも入っています。

日 (曜)	こ ん だ て め い 名 献立名		食 品 名				エネルギー kcal、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	調味料	
22 (火)		小コッペパン 牛乳 ひき肉のトマトスパゲッティ 白身魚の香草チーズフライ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく、ぶたにく、レンズまめ ホキ、チーズ まぐろみずに	たまねぎ、にんじん、にんにく、マッシュルーム、 グリーンピース、トマト パジル にんじん、ごぼう、キャベツ	パン スパゲッティ、オリーブあぶら さとう オリーブあぶら、パンこ こむぎこ、でんぷん、あぶら マヨネーズ(卵抜き)、さとう	ケチャップ、ワイン、コンソメ、ウスターソース しお、こしょう、トマトピューレ しお しょうゆ、す、しお	707 871 かい 海そう
23 (水)		麦ごはん 牛乳 さばのごまみそ煮 牛肉とじゃがいものきんぴら ふのすまし汁	ぎゅうにゅう さば、みそ ぎゅうにく とうふ、あぶらあげ、わかめ	 にんじん、れんこん はくさい、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	こめ、むぎ さとう、ごま、こめこ じゃがいも、こんにゃく、ごま ごまあぶら、さとう ふ	 みりん さけ、しょうゆ、しお、みりん いちみつがらし しお、しょうゆ、さけ、みりん だしこんぶ、けずりぶし	655 792 りくおうしょくぐさい 緑黄色野菜
24日(木)～30日(水)までは、「全国学校給食週間」です。昔の給食や防災給食、世界の料理など様々な給食が登場します。							
24 (木)		コッペパン 牛乳 コロッケ えびとブロッコリーのサラダ *カレーシチュー 24日(木)の給食は、昔の給食です。昭和30年代の「カレーシチュー」は「カレー汁」とも呼ばれ、脱脂粉乳と小麦粉、カレー粉で作るスープのような料理でした。	ぎゅうにゅう えび とりにく、ぎゅうにゅう	 たまねぎ ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、あかピーマン きピーマン にんじん、たまねぎ、グリーンピース	パン じゃがいも、さとう、パンこ こめこ、あぶら オリーブあぶら、さとう じゃがいも、あぶら	 しお、こしょう す、しお、しょうゆ、こしょう カレーウ、カレーこ、ケチャップ コンソメ、しお、こしょう	611 840 たまご 卵
25 (金)		炊き出し雑炊 牛乳 れんこんのはさみ揚げ 切干しだいこんの炒め煮 フルーツ白玉 (小学)ビスケット(3袋) (中学)乾パン 25日(金)は防災給食です。炊き出し雑炊や、長期間保存できる食材を使ったメニューがあります。また、小学校にはビスケット、中学校には乾パンがあります。しっかり噛んでいただきます。	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、ぎゅうにゅう とりにく ちくわ、あぶらあげ	にんじん、はくさい、ほししいたけ、ねぎ れんこん、たまねぎ、しいたけ、しょうが きりほしだいこん、にんじん みかん、パインアップル、もも	こめ パンこ、でんぷん、あぶら さとう、ごま、あぶら しらたまもち、さとう、ゼリー (小学)ビスケット、(中学)かんノン	さけ、みりん、しお、しょうゆ だしこんぶ、けずりぶし しょうゆ、さけ、しお しょうゆ しお、さけ、みりん、しょうゆ だしこんぶ、けずりぶし	591 784 さかな 魚
28 (月)		麦ごはん 牛乳 さけの塩焼き たくあんのごま炒め すいとん汁 28日(月)の給食は、昔の給食です。明治22年、山形県の小学校で「おにぎり」、「焼き魚」、「漬け物」を提供したのが給食の始まりです。すいとんは昭和になってから給食に出たと言われています。	ぎゅうにゅう さけ しらすほし とりにく、あぶらあげ	 たくあん、だいこん はくさい、にんじん、しろねぎ	こめ、むぎ ごま、ごまあぶら すいとん、さつまいも	 しお しょうゆ、みりん しお、さけ、みりん、しょうゆ だしこんぶ、けずりぶし	640 797 まめ 豆
29 (火)		黒糖パン 牛乳 くじらのケチャップがらめ いかとほうれんそうのサラダ ふゆやさい 冬野菜のスープ 29日(火)は、くじらの肉を使った「くじらのケチャップがらめ」です。現在、くじらは商業捕鯨が禁止されているため、出回っているのは調査捕鯨で捕れたもののみです。	ぎゅうにゅう くじら いか ベーコン	 たまねぎ、しょうが キャベツ、にんじん、ほうれんそう はくさい、だいこん、にんじん、もやし、ブロッコリー とうもろこし	パン、くろざとう でんぷん、あぶら、さとう あぶら、さとう マカロニ	しょうゆ、みりん、ケチャップ ウスターソース ワイン、しお、す、しょうゆ コンソメ、チキンスープ しょうゆ、ワイン、しお、こしょう	633 853 こざかな 小魚
30 (水)		ガパオライス(麦ごはん、目玉焼き、 ガパオライスの具) 牛乳 トムヤムクン シューフルーツ 30日(水)は、タイの料理です。タイ料理は、香辛料やハーブを使い、酸味、甘味、辛みを組み合わせた味つけになっています。	たまご とりにく ぎゅうにゅう えび	 にんにく、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ きピーマン、あかピーマン、パジル にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、しめじ、トマト みずな、シューフルーツ	こめ、むぎ、あぶら さとう、ごまあぶら トマトピューレ、レモンがじゅう、とりがらし コチュジャン、しょうゆ、さけ、しお、こしょう	 オイスターソース、みりん、しょうゆ さけ、ちゅうがだし、しお、こしょう 	666 773 いも
31 (木)		コッペパン 牛乳 コーヒーミルク チキンカツ ごずこんサラダ *コーンポタージュ *乳除去食	ぎゅうにゅう とりにく ひじき、だいず、お豆腐、まめ、 きんとさまめ、まぐろみずに ベーコン、ぎゅうにゅう	 ごぼう、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ	パン、コーヒーミルク パンこ、こむぎこ、でんぷん あぶら さとう、ごま、あぶら じゃがいも、さとう	 しお、こしょう しょうゆ、す、しお、こしょう しお、コーンポタージュのもと コンソメ、こしょう	701 921 くだもの 果物

ぜんこくがっこうきょうしゅくしゅうかん

全国学校給食週間

ぜんこくがっこうきょうしゅくしゅうかん

がっこうか

1月24日～30日

にち

全国学校給食週間は、昭和25年度から始まった取り組みで、学校給食への理解や関心を深めることを目的に毎年実施されています。学校給食は、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでしたが、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。

ざいりょうつこうこんだてへんこう
材料の都合により、献立を変更することがあります。

しょくもつしょうもつ
食物アレルギーのある方に対応するために、原材料配合

ひょうとうきさいしやうさいこんだてひょうがくがっこうはいふ
表等を記載した詳細献立表を各学校に配布しています。

きぼうがたかくがっこうもうで
ご希望の方は各学校にお申し出ください。

がっこうきょうしゅく
学校給食センター
ホームページ



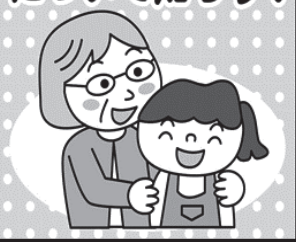
がっこうきょうしゅく
学校給食センター
Facebook



むかしがっこうきょうしゅく

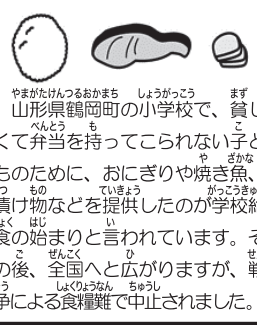
昔の学校給食

について知ろう！



めいじねん

明治22(1889)年～



しやうわねん

昭和22(1947)年～



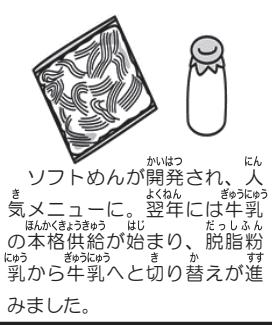
しやうわねん

昭和25(1950)年～



しやうわねん

昭和38(1963)年～



しやうわねん

昭和51(1976)年～

