平成30年度

2月分 学校給食献立表

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～

光市立学校給食センター（TEL　0833-72-0050）

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）	献立名	赤 おもに体をつくるもとになる食品	緑 おもに体の調子を整えるもとになる食品	黄 おもにエネルギーのもとになる食品	調味料	エネルギー 小学校 kcal / 中学校 kcal / 家庭でとりたい食品
1（金）	炊き込みごはん　牛乳	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	にんじん、えだまめ、ほししいたけ	こめ、さとう	しょうゆ、さけ、しお、わふうだし	668
	さんまの削りぶし煮	さんま、かつおぶし		さとう	しょうゆ、みりん	787
	白菜の塩昆布和え	しおこんぶ	はくさい、もやし、ブロッコリー、にんじん	ごまあぶら		たまご 卵
	おじゃがもち汁	あぶらあげ、みそ	たまねぎ、だいこん、にんじん	おじゃがもち	だしいりこ、だしこんぶ	
4（月）	セルフ恵方巻き（ゆかり酢めし、		しそ	こめ、さとう	しお、す	640
	卵焼き、	たまご		さとう	しょうゆ、しお、みりん、めんつゆ	790
	ツナマヨサラダ、焼きのり）　牛乳	まぐろみずに、のり、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、とうもろこし	マヨネーズ（卵抜き）	しお、こしょう	にく 肉
	いわしのつみれ汁　節分豆	いわしつみれ、とうふ、だいず	たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ		しお、だしこんぶ、しょうゆ、さけ	
	2月3日は、「節分」です。節分には商売繁盛を願い、その年の恵方（今年は東北東）を向いて、太巻きを黙ってがぶりと食べる大阪発祥の風習があります。					
	給食では、焼きのりにゆかり酢めし、卵焼き、ツナマヨサラダを巻いて、恵方巻きを作っていただきましょう。					
5（火）	ホットドッグ（コッペパン、ウインナー、	ぶたにく		パン、さとう	しお、こしょう	687
	野菜のソーステー）		キャベツ、にんじん、たまねぎ	あぶら	コンソメ、ウスターソース おこのみやきソース	890
	牛乳	ぎゅうにゅう				こざかな 小魚
	オニオンスープ　ミニクレープ	ベーコン、ミニクレープ	たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ、ねぎ	じゃがいも	しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	
6（水）	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		637
	かつおとごぼうの甘辛炒め	かつお	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	783
	骨太和え	しらすぼし、わかめ、こんぶ くきわかめ、すぎのり、ふのり	キャベツ、こまつな、だいこん、にんじん	ごま、さとう	しお、す、しょうゆ	まめ 豆
	さっぱりすまし汁	とうふ、とりにく、あぶらあげ けずりこんぶ	だいこん、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	さといも	しお、さけ、しょうゆ だしこんぶ、けずりぶし	
	「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料理です。冬が旬のだいこんをおいしくいただきましょう。					
7（木）	小コッペパン　牛乳	ぎゅうにゅう		パン		677
	ナポリタンスパゲッティ	ウインナー	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、グリンピース マッシュルーム、にんにく、トマト	スパゲッティ、オリーブあぶら さとう	トマトピューレー、ケチャップ ウスターソース、コンソメ、しお、こしょう	811
	えびのグラタン	ぎゅうにゅう、えび、チーズ	たまねぎ	じゃがいも、でんぷん、あぶら さとう、マカロニ、こむぎこ、バター	しお	くだもの 果物
	たこのマリネ	たこ	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、あかピーマン きピーマン	あぶら、さとう	しお、す、しょうゆ、こしょう	
8（金）	中華丼（麦ごはん、中華丼の具）	ぶたにく、いか、えび、ちくわ	たまねぎ、にんじん、はくさい、もやし、ほししいたけ ねぎ、しょうが、たけのこ	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、しお	618
	牛乳	ぎゅうにゅう				785
	五目包子（小学1個、中学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	でんぷん、さとう、あぶら こむぎこ	しお、しょうゆ、オイスターソース	いも
	春雨とさばの中華和え	さば	キャベツ、にんじん、とうもろこし	はるさめ、ごま、さとう ごまあぶら、あぶら	しょうゆ、しお、す	
12（火）	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		639
	ししゃも磯辺フリッター（小学1尾、中学2尾）	ししゃも、あおさ	しょうが	さとう、こむぎこ、あぶら	しょうゆ、しお	817
	小松菜とささみの炒め物	とりにく	こまつな、もやし、にんじん、しめじ、にんにく	あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、しお、みりん こしょう、す	にゅうせいひん 乳製品
	石狩鍋　みかん	さけ、あぶらあげ、みそ	だいこん、はくさい、にんじん、しろねぎ、みかん	さといも、こんにゃく	だしこんぶ、さけ、しお	
13（水）	メンチカツカレー（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	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら	カレールウ、ケチャップ ウスターソース、コンソメ	713
	メンチカツ）	ぶたにく、とりにく、だいず	たまねぎ	パンこ、でんぷん、さとう、あぶら	しょうゆ、しお、こしょう	843
	牛乳　バナナミルメーク	ぎゅうにゅう		バナナミルメーク		さかな 魚
	グリーンサラダ		キャベツ、えだまめ、ブロッコリー	さとう	す、しお、こしょう	
14（木）	コッペパン　牛乳	ぎゅうにゅう		パン		704
	ハンバーグのデミグラスソースがけ	とりにく、ぶたにく	たまねぎ	でんぷん、じゃがいも、さとう	ワイン、ケチャップ、しお デミグラスソース、ウスターソース	926
	ミックスポテト		とうもろこし、にんじん、グリンピース	じゃがいも、マヨネーズ（卵抜き）	しお、こしょう	かい 海そう
	*キャロットポタージュ　チョコレート（小学1個、中学2個）	ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム	にんじん、たまねぎ	マーガリン、チョコレート	ベシャメルソース、コンソメ しお、こしょう	
15（金）	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		673
	さわらのおろしがけ	さわら	だいこん	さとう	しょうゆ、みりん	790
	卵の花	おから、ひらてん	にんじん、ごぼう、ほししいたけ、ねぎ	こんにゃく、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、わふうだし	たまご 卵
	もずく汁　野菜と果物の豆乳ムース	もずく、とうふ、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、ねぎ	さといも、でんぷん やさいとくだものの豆乳ムース	しょうゆ、けずりぶし だしこんぶ、さけ、しお	

*乳除去食

2月3日 節分のお話

「節分」とは立春の前日のことで、冬から春への季節のかわり目の行事です。もともと、立夏や立秋、立冬などの前日も「節分」と言われていました。

「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、「霊力」をもって、災いを払うという意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺したものを門や軒下にたてて、邪気をはらうという習慣もあります。

豆を食べましょう

みなさん、日頃から豆を食べていますか？
大豆やあずき、いんげんまめなど、色々な種類の豆があります。
豆には、普段の食事では不足しがちな食物繊維が多く含まれています。食物繊維は、糖や脂質の吸収を遅らせたり、便秘を予防したりするはたらきがあります。
水煮なども活用しながら、日頃から、積極的に豆を食べるように心がけましょう。

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

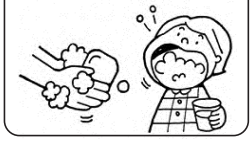
学校給食センター Facebook

日（曜）	献立名	食品名 赤 おもに体をつくるもとになる食品	緑 おもに体の調子を整えるもとになる食品	黄 おもにエネルギーのもとになる食品	調味料	エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でとりたい食品
18（月）	減鮭わかめごはん　牛乳	さけ、わかめ、ぎゅうにゅう		こめ、さとう	しお	681
	ほうとう風うどん	とりにく、あぶらあげ、みそ	かぼちゃ、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	うどん、さといも	しお、けずりぶし、だしこんぶ	814
	五目厚焼き卵	たまご	にんじん、グリンピース、とうもろこし、だけのこしいたけ	でんぷん、さとう、あぶら	しょうゆ、しお	豆
	ほうれんそうのごま和え　チーズフィッシュ	かたくちいわし、チーズ	ほうれんそう、もやし、キャベツ、にんじん	ごま、さとう、アーモンド	しょうゆ、しお	
19（火）	コッペパン　夏みかんジャム　牛乳	ぎゅうにゅう		パン、なつみかんジャム		659
	チキンチキンれんこん	とりにく	れんこん	でんぷん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ	868
	えびともやしのサラダ	えび	もやし、キャベツ	あぶら、さとう	さけ、しお、す、ごしょう、しょうゆ	いも
	白菜の豆乳スープ	とりにく、とうにゅう	はくさい、はなっこりー、ほうれんそう、にんじん		コンソメ、しお、こしょう	
	19日（火）は、「山口・光の恵み食べちゃろ！給食」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。地元でとれた食材をよく味わっていただきましょう。					
20（水）	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		667
	くじらの竜田揚げ	くじら	たまねぎ、しょうが	でんぷん、さとう、あぶら	しょうゆ、みりん	822
	切干しだいこんとひじきの炒め煮	ちくわ、ひじき	きりぼしだいこん、さやいんげん、にんじん	しらたき、さとう	しょうゆ、さけ	果物
	だんご汁	あぶらあげ、みそ	たまねぎ、だいこん、はくさい、にんじん、ねぎ	しらたまもち	だしいりこ、だしこんぶ	
21（木）	チリドッグ（コッペパン、チリビーンズ）	ぎゅうにく、ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんにく、トマト	パン、あぶら	ケチャップ、チリパウダー ウスターソース、しお、トマトピューレー	615
	牛乳	ぎゅうにゅう				820
	コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、エリンギ、ねぎ		しょうゆ、ワイン、コンソメ しお、こしょう	魚
	＊フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん、もも、パインアップル	さとう		
22（金）	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		695
	揚げたこ焼き	たこ	キャベツ、ねぎ、しょうが	こむぎこ、あげだま、あぶら、さとう	かつおだし、しお	816
	小松菜の中華和え	ひじき、あぶらあげ	こまつな、もやし、にんじん	さとう、ごまあぶら、ごま	しょうゆ	乳製品
	おこげ汁（キムチ汁、おこげ）	ぶたにく、とうふ、みそ	ごぼう、だいこん、にんじん、しろねぎ、キムチ	さといも、こんにゃく、おこげ	さけ、だしこんぶ けずりぶし	
25（月）	セルフおにぎり（麦ごはん、梅干し、きんぴらごぼう、焼きのり）　牛乳	ひらてん、のり、ぎゅうにゅう	うめぼし ごぼう、にんじん、さやいんげん	こめ、むぎ ごまあぶら、さとう、ごま	しお、しょうゆ、さけ わふうだし、いちみとうがらし	748 884
	さばの塩焼き	さば			しお	肉
	＊おでん	ちくわ、うずらたまご、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 だしこんぶ、けずりぶし	
26（火）	パインパン　牛乳　ココアミルメーク	ぎゅうにゅう	パインアップル	パン、さとう、ココアミルメーク		654
	海鮮のソテー	いか、えび、まぐろみずに	たまねぎ、にんじん、にんにく	あぶら	とりがらだし、さけ、しお こしょう	860
	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	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	豆製品
	りんご		りんご			
27（水）	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		713
	チキン南蛮	とりにく		でんぷん、あぶら、さとう	す、しょうゆ	858
	ゆで野菜　タルタルソース		キャベツ、もやし、にんじん	タルタルソース（卵抜き）		緑黄色野菜
	ポテトン汁	ぶたにく、あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ	じゃがいも、さつまいも こんにゃく	しお、さけ、だしいりこ だしこんぶ	
28（木）	コッペパン　牛乳	ぎゅうにゅう		パン		707
	白身魚のオーロラソースがらめ	すけそうだら		でんぷん、こめこ、あぶら マヨネーズ（卵抜き）、さとう	ケチャップ、ウスターソース	940
	ハムと豆のサラダ	ハム、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、キャベツ、にんじん	さとう、ごこく	レモンかじゅう、しお、す こしょう	海そう
	＊パンプキンシチュー	ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	じゃがいも	ベシャメルソース、コンソメ しお、こしょう	

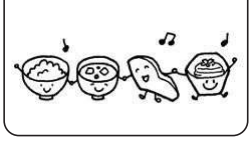
今年はかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。
かぜをひかないためにも、次のポイントに気をつけて生活しましょう。

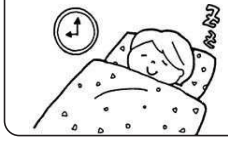
1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける

5 人ごみを避ける

6 適度な運動をする

日頃からかぜ予防を心がけ、元気よく学校生活を送りましょう。

かぜをひいてしまったら…

寝る、からだを休める

からだをあたためる

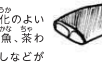
栄養のあるものを食べる

熱のあるとき

からだの中からあたたかくなるシチュー、なべ物、ぞうすいなどがよい。

胃や腸の疲れているとき

消化のよい白身魚、茶わんむしなどがよい。



のどが痛いとき

からいものや酢の物をひかえて、うす味にする。

かぜをやっつけよう

おすすめ食材

しょうが
疲労回復に役立ちます。

だいこん
たんぱく質や脂質などの消化を助けます。

卵
ビタミンC、食物繊維以外すべての栄養素を含む完全食品です。

ねぎ
においの成分が食欲を増します。また、体を温めてくれます。

にんじん
粘膜を丈夫にし、感染への抵抗力を強めます。