

平成31年度 4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<br>(曜)                                                        | こん だて めい<br>献 立 名                                                                   |                             | 食 品 名                   |                                        |                                       | エネルギー                                                    |                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------|-----|
|                                                                 |                                                                                     |                             | 赤<br>おもに体をつくる<br>もとなる食品 | 緑<br>おもに体の調子を整える<br>もとなる食品             | 黄<br>おもにエネルギーの<br>もとなる食品              | 小学校<br>kcal<br>中学校<br>kcal<br>家庭でとりたい<br>食品              |                 |     |
| 8<br>(月)                                                        |    | たけのこごはん 牛乳                  | とりこ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう        | たけのこ、えだまめ、にんじん                         | こめ、さとう                                | しょうゆ、みりん、さけ、しお<br>わふうだし                                  | 596             |     |
|                                                                 |                                                                                     | さわらの塩焼き                     | さわら                     |                                        |                                       | しお                                                       |                 | 805 |
|                                                                 |                                                                                     | 菜の花としらすのおひたし                | しらすほし                   | なのはな、もやし、にんじん、しめじ                      | さとう                                   | しょうゆ、だしこんぶ<br>けずりぶし                                      | くだもの<br>果物      |     |
|                                                                 |                                                                                     | じゃがいものみそ汁 (中学)ミックスナッツ       | とうふ、わかめ、みそ、(中学)ひよこめ     | たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ                         | じゃがいも、(中学)アーモンド<br>らっかいせい、カシューナッツ、あぶら | だしこんぶ、けずりぶし、(中学)しお                                       |                 |     |
| 9<br>(火)                                                        |    | パインパン 牛乳                    | ぎゅうにゅう                  | パインアップル                                | パン、さとう                                |                                                          | 617             |     |
|                                                                 |                                                                                     | 豚肉のカレーソテー                   | ぶたにく                    | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン               | あぶら、さとう                               | しお、こしょう、ワイン、カレー<br>ウスターソース、ケチャップ、コンソメ                    | 832             |     |
|                                                                 |                                                                                     | コンソメポテト                     |                         |                                        | じゃがいも                                 | コンソメ、しお、こしょう                                             | さかな<br>魚        |     |
|                                                                 |                                                                                     | トマトのスープ                     | ベーコン、ひよこめ               | にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリー、こまつな<br>とうもろこし、トマト | マカロニ、オリーブあぶら                          | トマトピューレー、チキンスープ<br>コンソメ、しょうゆ、ワイン、しお、こしょう                 |                 |     |
| 10<br>(水)                                                       |    | むぎ 菜の花ふりかけ 牛乳               | ぎゅうにゅう                  |                                        | こめ、むぎ、なのはなふりかけ                        |                                                          | 633             |     |
|                                                                 |                                                                                     | ささみ大葉フライ                    | とりこ                     | しそ                                     | こむぎこ、パンこ、あぶら                          | しお、こしょう                                                  | 826             |     |
|                                                                 |                                                                                     | 切干しだいこんと竹輪のごま酢和え            | ちくわ                     | きりぼしだいこん、にんじん、もやし、とうもろこし               | ごま、さとう                                | す、しお、しょうゆ                                                | いも              |     |
|                                                                 |                                                                                     | わかめ汁 (中学)たい焼き               | とうふ、あぶらあげ、わかめ           | たまねぎ、たけのこ、にんじん、ねぎ                      | ちゅうがく<br>(中学)たいやき                     | しょうゆ、さけ、みりん、しお<br>だしこんぶ、けずりぶし                            |                 |     |
| 11<br>(木)                                                       |   | コッペパン 牛乳                    | ぎゅうにゅう                  |                                        | パン                                    |                                                          | 718             |     |
|                                                                 |                                                                                     | じゃがいもカップの野菜グラタン             | とうにゅう                   | たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ほうれんそう                | こめこ、じゃがいも、あぶら<br>みずあめ、さとう             | しお                                                       | 975             |     |
|                                                                 |                                                                                     | ミートボールのブラウンソース煮             | ミートボール                  | かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、しめじ<br>ブロッコリー、トマト       | さとう                                   | トマトピューレー、チキンスープ、コンソメ、デジタソース<br>ケチャップ、ウスターソース、ワイン、しお、こしょう | まめせいひん<br>豆製品   |     |
|                                                                 |                                                                                     | フルーツミックス                    |                         | みかん、もも、パインアップル                         | さとう、ゼリー                               |                                                          |                 |     |
| 12<br>(金)                                                       |  | げん 減わかめごはん 牛乳               | わかめ、ぎゅうにゅう              |                                        | こめ、さとう                                | しお                                                       | 615             |     |
|                                                                 |                                                                                     | ごもく 五目うどん                   | とりこ、あぶらあげ               | たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ                    | うどん                                   | しょうゆ、しお、さけ<br>だしこんぶ、けずりぶし                                | 790             |     |
|                                                                 |                                                                                     | しろ みぎかな こう みてん<br>白身魚の香味天ぷら | ホキ、あおのり                 |                                        | こむぎこ、でんぶん、こめこ<br>あぶら                  | しお、こしょう                                                  | りょうりょう<br>緑黄色野菜 |     |
|                                                                 |                                                                                     | ツナときゅうりの梅肉和え (中学)チーズ        | まぐろみずに、(中学)チーズ          | キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、うめぼし                | ごま、ごまあぶら、さとう                          | しょうゆ、しお<br>だしこんぶ、けずりぶし                                   |                 |     |
| 15<br>(月)                                                       |  | ハヤシライス(むぎごはん、ハヤシライスの具)      | ぎゅうにく                   | にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム<br>グリーンピース、トマト  | こめ、むぎ、さとう、あぶら                         | しお、ケチャップ、トマトピューレー<br>コンソメ、ワイン、ハヤシルウ、こしょう                 | 635             |     |
|                                                                 |                                                                                     | ぎゅうにゅう 牛乳                   | ぎゅうにゅう                  |                                        |                                       |                                                          | 788             |     |
|                                                                 |                                                                                     | ウインナー(小学1本、中学2本)            | とりこ                     |                                        | でんぶん                                  |                                                          | こぎかな<br>小魚      |     |
|                                                                 |                                                                                     | キャベツのアーモンドサラダ お祝いゼリー        |                         | 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、あぶら<br>とうにゅうといちごのゼリー        | しょうゆ、す、しお、こしょう                                           |                 |     |
| 15日(月)は、「入学・進級お祝い献立」です。みなさんへのお祝いの気持ちを込めて、ハヤシライスやお祝いゼリーを予定しています。 |                                                                                     |                             |                         |                                        |                                       |                                                          |                 |     |
| 16<br>(火)                                                       |  | こく とう ぎゅうにゅう<br>黒糖パン 牛乳     | ぎゅうにゅう                  |                                        | パン、くろざとう                              |                                                          | 657             |     |
|                                                                 |                                                                                     | サーモンフライ                     | さけ                      |                                        | こむぎこ、パンこ、でんぶん、あぶら                     | しお                                                       | 880             |     |
|                                                                 |                                                                                     | ささみとほうれんそうのサラダ              | とりこ                     | もやし、にんじん、ほうれんそう、とうもろこし                 | ごまあぶら、さとう、ごま                          | しお、す、しょうゆ                                                | かい<br>海そう       |     |
|                                                                 |                                                                                     | はる や さい<br>春野菜のポトフ          | ウインナー                   | にんじん、キャベツ、たまねぎ、アスパラガス                  | じゃがいも                                 | コンソメ、チキンスープ<br>しょうゆ、しお、こしょう                              |                 |     |



いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。今年度も、皆さんの心と体の健康を支えるため、安全・安心で、栄養バランスのよい給食をお届けします。

学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

2 日常生活における食生活について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。

3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。

4 食生活が自然の恵みの上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

5 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を尊重する態度を養うこと。

6 わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

1年間よろしくお祈いします!

給食センター職員一同、おいしい給食をお届けできるよう、一生懸命がんばります。今年度も、よろしくお祈いします。



Q1 レベル★  
正しい給食当番の格好はどれでしょう?

Q2 レベル★★★  
おなかの具合が悪かったら、どうすればいいでしょう?

Q3 レベル★★★  
道具と料理の組み合わせが間違っているのはどれでしょう?

Q4 レベル★★★  
料理をしようとき、気をつけることはなんですか?

Q5 レベル★  
よそでいる途中でかすを床に落としてしまったら、どうすればいいのでしょうか?

レベル★=かんたん  
レベル★★=ちょっとむずかしい  
レベル★★★=とてもむずかしい

① ガマンして最後まで仕事をする  
② 友達に言って楽な仕事に代えてもらう  
③ 先生に言って仕事を休む

① 足りなくならないように量を考える  
② きらいな物はへらしてあげる  
③ とにかくだれよりも早くしよう

① 気にしないでそのままにしておく  
② すぐに拾って食卓に戻す  
③ 先生に報告する

| 日<br>(曜)                                                                   |                                                                                     | こん<br>献                                                                              | だて<br>立          | めい<br>名                           | 食 品 名                           |                                                           |                                  | エネルギー      |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------|------------|
|                                                                            |                                                                                     |                                                                                      |                  |                                   | <div>赤</div> おもに体をつくる<br>もとなる食品 | <div>緑</div> おもに体の調子を整える<br>もとなる食品                        | <div>黄</div> おもにエネルギーの<br>もとなる食品 |            |
| 17<br>(水)                                                                  |    | むぎ<br>麦ごはん                                                                           | ぎゅうにゅう<br>牛乳     | ぎゅうにゅう                            |                                 | こめ、むぎ                                                     |                                  | 665        |
|                                                                            |                                                                                     | さばのみそ煮                                                                               |                  | さば、みそ                             |                                 | さとう、こめこ                                                   | みりん                              | 814        |
|                                                                            |                                                                                     | たこと小松菜の酢の物                                                                           |                  | たこ、ひじき                            | にんじん、キャベツ、こまつな                  | さとう                                                       | しお、さけ、す、しょうゆ                     | くだもの<br>果物 |
|                                                                            |                                                                                     | 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             | さとも、こんにやく<br>ごまあぶら、さとう                                    | みりん、さけ、しお、しょうゆ<br>だしこんぶ、けずりぶし    |            |
|                                                                            |                                                                                     | やまぐちけん きょうどりょうり<br>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。ぜひお家でも作ってみましょう。 |                  |                                   |                                 |                                                           |                                  |            |
| 18<br>(木)                                                                  |    | コロッケーバーガー(丸パン、ビーフコロッケ、<br>野菜のソース和え)                                                  |                  | ぎゅうにゅう<br>牛乳                      | たまねぎ                            | パン、じゃがいも、さとう、マーガリン<br>こむぎこ、パンこ、でんぶん、あぶら                   | しお、しょうゆ、こしょう、みりん                 | 635        |
|                                                                            |                                                                                     | たっぷり野菜スープ プリン                                                                        |                  | ベーコン                              | キャベツ、にんじん                       |                                                           | おこのみやきソース<br>ウスターソース             | 820        |
|                                                                            |                                                                                     |                                                                                      |                  | たまねぎ、にんじん、もやし、しめじ、ブロッコリー<br>トマト   | プリン                             | トマトピューレー、チキンスープ<br>コンソメ、ワイン、しょうゆ、しお、こしょう                  | まめ<br>豆                          |            |
| 19<br>(金)                                                                  |    | ごはん 味付けのり 牛乳                                                                         | あじつけのり、ぎゅうにゅう    |                                   | こめ                              |                                                           |                                  | 660        |
|                                                                            |                                                                                     | チキンチキンれんこん                                                                           | とりにく             | れんこん、えだまめ                         | でんぶん、あぶら、さとう                    | しょうゆ、みりん、さけ                                               | りょくおうしょくやさい<br>緑黄色野菜             |            |
|                                                                            |                                                                                     | *かきたま汁                                                                               | とうふ、あぶらあげ、たまご    | たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ               | でんぶん                            | さけ、みりん、しお、しょうゆ<br>だしこんぶ、けずりぶし                             |                                  |            |
|                                                                            |                                                                                     | 甘夏みかん                                                                                |                  | あまなつみかん                           |                                 |                                                           |                                  |            |
| *卵除去食 19日(金)は「地場産給食」の日です。光市産や山口県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、しっかり味わっていただきます。 |                                                                                     |                                                                                      |                  |                                   |                                 |                                                           |                                  |            |
| 22<br>(月)                                                                  |   | 中華丼(麦ごはん、中華丼の具)                                                                      | ぶたにく、いか、ちくわ      | にんじん、たまねぎ、たけのこ、もやし<br>チンゲンサイ、しょうが | こめ、むぎ、ごまあぶら<br>さとう、でんぶん         | しお、こしょう、しょうゆ<br>ちゅうかだし、さけ                                 | 596                              |            |
|                                                                            |                                                                                     | 牛乳                                                                                   | ぎゅうにゅう           |                                   |                                 |                                                           | 776                              |            |
|                                                                            |                                                                                     | 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                 | でんぶん、さとう、こむぎこ                   | みりん、しお、こしょう、しょうゆ                                          | いも                               |            |
|                                                                            |                                                                                     | アスパラガスの中華サラダ(中学)小魚                                                                   | ちゅうか (中学)かたくちいわし | アスパラガス、キャベツ、にんじん、とうもろこし           | さとう、ごまあぶら                       | す、しょうゆ、しお                                                 |                                  |            |
| 23<br>(火)                                                                  |  | 小コッペパン チョコ大豆 牛乳                                                                      | ぎゅうにゅう           |                                   | パン、チョコだいず                       |                                                           | 660                              |            |
|                                                                            |                                                                                     | 焼きそば                                                                                 | ぶたにく、ちくわ         | にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ             | スパゲッティ、あぶら                      | ウスターソース、おこのみやきソース<br>さけ、ちゅうかだし、しお、こしょう                    | 871                              |            |
|                                                                            |                                                                                     | オムレツ                                                                                 | たまご              |                                   | でんぶん、さとう、あぶら                    | しお                                                        | こぎかな<br>小魚                       |            |
|                                                                            |                                                                                     | ハムサラダ                                                                                | ハム               | キャベツ、にんじん、きゅうり                    | オリーブあぶら、さとう                     | しょうゆ、す、しお                                                 |                                  |            |
| 24<br>(水)                                                                  |  | 麦ごはん 手作りふりかけ                                                                         | しらすばし            | こまつな                              | こめ、むぎ、ごまあぶら、ごま                  | しょうゆ、みりん、さけ、しお                                            | 644                              |            |
|                                                                            |                                                                                     | 牛乳                                                                                   | ぎゅうにゅう           |                                   |                                 |                                                           | 787                              |            |
|                                                                            |                                                                                     | 揚げ魚のレモン風味                                                                            | すけとうだら           | たまねぎ                              | でんぶん、あぶら、さとう                    | レモンかじゅう、しょうゆ、す<br>しお                                      | かい<br>海そう                        |            |
| 春野菜の煮物                                                                     | とりにく、こおりとうふ、ひらてん                                                                    | たまねぎ、にんじん、たけのこ、ふき、ほししいたけ<br>きぬさや                                                     | じゃがいも、あぶら、さとう    | しょうゆ、しお、さけ<br>だしこんぶ、けずりぶし         |                                 |                                                           |                                  |            |
| 25<br>(木)                                                                  |  | コッペパン 牛乳                                                                             | ぎゅうにゅう           |                                   | パン                              |                                                           | 641                              |            |
|                                                                            |                                                                                     | 鶏肉の赤ワイン煮                                                                             | とりにく             | にんにく、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー              | あぶら、でんぶん                        | しお、こしょう、ケチャップ<br>コンソメ、ワイン                                 | 854                              |            |
|                                                                            |                                                                                     | じゃこサラダ                                                                               | しらすばし            | キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし                | ごま、さとう、オリーブあぶら                  | しょうゆ、す、しお                                                 | まめせいひん<br>豆製品                    |            |
| *コーンポタージュ                                                                  | ベーコン、ぎゅうにゅう                                                                         | たまねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ                                                                 | じゃがいも            | コーンポタージュのもと<br>コンソメ、しお、こしょう       |                                 |                                                           |                                  |            |
| 26<br>(金)                                                                  |  | カレーライス(麦ごはん、カレー)                                                                     | とりにく             | にんにく、たまねぎ、にんじん、えだまめ、しょうが、トマト      | こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも                 | トマトピューレー、ウスターソース、ケチャップ、アヒ、コンソメ、<br>カレー粉、チキンスープ、しお、しお、カレーこ | 697                              |            |
|                                                                            |                                                                                     | 牛乳                                                                                   | ぎゅうにゅう           |                                   |                                 |                                                           | 883                              |            |
|                                                                            |                                                                                     | かぼちゃサンドフライ                                                                           | ぶたにく             | かぼちゃ、たまねぎ                         | パンこ、でんぶん、こむぎこ<br>あぶら、さとう        | しょうゆ、ウスターソース                                              | にゅうせいひん<br>乳製品                   |            |
| 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                                                                | あぶら、さとう          | レモンかじゅう、しょうゆ、す<br>しお、こしょう         |                                 |                                                           |                                  |            |

## 給食の献立について

給食の献立は、主食・主菜・副菜がそろうように心がけています。光市では、学校給食摂取基準に基づき、実態も考慮した上で、1食分のエネルギー量の基準を小学校650kcal、中学校850kcalとし、給食費は、1食小学校246円、中学校288円です。

また、不足しがちなカルシウムを補うため、毎日牛乳を組み合わせた献立としています。

その他 果物・デザート・ジャムなど

主菜  
肉・魚・卵  
大豆製品のおかずなど

主食  
ごはん・月・水・金  
パン・火・木

（※行事等の関係で変更になることがあります。）  
光市では、給食センターでパンを生地から作っています。



副菜  
主に野菜を使ったおかず

牛乳

汁物・煮物  
めん類など

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

## 献立表の見方について

【献立名】  
主食・牛乳・主菜・副菜・汁物など・その他(果物など)の順で記載しています。料理ごとに使用している材料が分かるように、1行に1つの料理を基本としています。

【エネルギー量】  
上段に小学生、下段に中学生のエネルギー量(kcal)を表示しています。

| 日<br>(曜)  | こん<br>献    | だて<br>立      | めい<br>名      | 赤<br>おもに体をつくる<br>もとなる食品 | 緑<br>おもに体の調子を整える<br>もとなる食品 | 黄<br>おもにエネルギーの<br>もとなる食品 | 調味料                           | エネルギー |
|-----------|------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------------------|--------------------------|-------------------------------|-------|
| 19<br>(金) | ごはん        | あじつ<br>味付けのり | ぎゅうにゅう<br>牛乳 | あじつけのり、ぎゅうにゅう           | れんこん、えだまめ                  | でんぶん、あぶら、さとう             | しょうゆ、みりん、さけ                   | 657   |
|           | チキンチキンれんこん |              |              | とりにく                    | たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ        | でんぶん                     | さけ、みりん、しお、しょうゆ<br>だしこんぶ、けずりぶし | 802   |
|           | *かきたま汁     |              |              | とうふ、あぶらあげ、たまご           | あまなつみかん                    |                          |                               |       |
|           | 甘夏みかん      |              |              |                         |                            |                          |                               |       |

【除去食】  
乳と卵の除去食対応の日には、該当する献立名の前に「\*」の印をつけています。

【食品名】  
食品に含まれる栄養素のはたらきにより、赤・緑・黄の3つのグループに分けて記載しています。

【家庭でとりたい食品】  
その日の給食の食材であまり使われておらず、家庭で補っていただきたい食品を表示しています。  
ご家庭での食事の参考にしていただければと思います。

給食は、みなさんの心や体の成長を願って、栄養のバランスを考え、楽しい給食時間を過ごせるように献立を工夫しています。何でも残さず食べるように心がけましょう。

