



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

ひかりし こ しょくいく
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～

日 (曜)	献立	材料名			エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でりたい食品			
		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				
8 (金)	たけのこ ごはん	たけのこごはん 牛乳	ぎゅうにゅう、とりく、あぶらあげ	たけのこ	こめ、さとう	しょうゆ、しお	647	
		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		765
		菜の花としらすのおひたし	しらすまし	なのはな、もやし、にんじん	さとう	しょうゆ、わふうだし		くだ もの 果物
		豆腐とわかめのみそ汁	とうふ、わかめ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	じゃがいも	だしいりこ、だしこんぶ		
11 (月)	むぎ ごはん	むぎごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		670	
		キーマカレー	ぎゅうにく、ぶたにく	にんじん、さやいんげん、たまねぎ、もやし、キャベツ、ほししいたけ、しょうが	じゃがいも、マーガリン、こむぎこ	ウスターソース、ケチャップ、あかワイン、しょうゆ、カレーこ、コンソメ、しお、こしょう		819
		海藻とツナのソテー	かいそう、まぐろ	キャベツ、にんじん		コンソメ、しお、こしょう		まめ せいひん 豆製品
		はっさく		はっさく				
12 (火)	しょうあ 小あげパン	しょうあげパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、あぶら、ドーナツシュガー		675	
		アンサンブルエッグ	たまご、チーズ、ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも、さとう、でんぶん、あぶら	す、しお	820	
		野菜といんげん豆のスープ	ベーコン、いんげんまめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな	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		ぎょかい いり 魚介類
		ベビーパイン アーモンド		パインアップル	アーモンド			
13 (水)	ゆかりむぎ ごはん	ゆかりむぎごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ゆかり	こめ、むぎ		670	
		鮭の塩焼き	さけ			しお	815	
		切干しだいこんとひじきのサラダ	ひじき、まぐろ	きりほしだいこん、にんじん、きゅうり	さとう、ごまあぶら、ごま	しょうゆ、す、しお		たまご 卵
		おじゃがもち汁	あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、こまつな	おじゃがもち	だしこんぶ、だしいりこ		
14 (木)	しょう 小アップルパン	しょうアップルパン 牛乳	ぎゅうにゅう	りんご	パン		713	
		春野菜の豆乳クリームスパゲッティ	ベーコン、とうにゅう	にんじん、さやいんげん、たまねぎ、もやし、キャベツ、ほししいたけ、しょうが	スパゲッティ、オリーブあぶら	コンソメ、しお、こしょう	874	
		わかさぎのフリッター(小学2尾、中学3尾)	わかさぎ		こむぎこ、でんぶん、パンこ、あぶら	しょうゆ、しお	いも	
		アーモンドソテー いちごの牛乳プリン	まぐろ	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、とうもろこし	アーモンド、いちごのぎゅうにゅうプリン	コンソメ、しお、こしょう		
15 (金)	むぎ ごはん	むぎごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		667	
		さばのみそ煮	さば、みそ		さとう、でんぶん		836	
		肉豆腐	ぶたにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、しらたき、しめじ	さとう	しょうゆ、さけ、みりん、しお、わふうだし		にゅうせいひん 乳製品
		塩昆布和え	しおこんぶ	キャベツ、きゅうり、にんじん	ごまあぶら			

ご入学・ご進級 おめでとうございます

春のうららかな陽気に包まれ、新年度が始まりました。新しいクラスの先生や友達に囲まれ、みなさんは、やる気に満ちあふれているのではないのでしょうか。

給食センターでも新体制のもと、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、よろしくお願ひします。

給食センターでは、子どもたちの健康を考えて、安全性の高い給食づくりを目指しています。

- ①有害又は、 unnecessaryな食品添加物を使用しません。
- ②遺伝子組み換え食品を含むものを使用しません。
- ③地産地消に努めます。

米、たまねぎ、はくさい、キャベツ、にんじん、梅干し、ひじきや卵など光市産の食材を積極的に取り入れています。

うどんや豆腐も山口県産です。



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。

また、骨の成長に必要なカルシウムを摂取してもらうため、毎日、牛乳をつけています。また、デザートやジャムなどをつけることもあります。

給食は、みなさんの心や身体の成長を願って、栄養のバランスを考えたり、楽しい給食時間が過ごせたりするよう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。

【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

※焼き物や揚げ物、蒸し物などがあります。

【牛乳】

【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。)

給食センターで、ごはんを炊飯し、パンを生地から作っています。ごはんは光市産の米を、パンは山口県産の小麦粉と光市産または山口県産の米粉を使用しています。

また、給食センターでパンを焼くことにより、揚げパンも提供できるようになりました。

【副菜】

おもに、野菜を使ったおかず

※炒め物や和え物などがあります。

【副菜】

汁もの・煮物・めん類など

・アレルギー対応食は、卵・乳の除去食を提供しています。



日 (曜)	こん 献 だて 立	さい 材 りょう 料 めい 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		
18 (月)	わかめむぎ ごはん	わかめごはん 牛乳	ぎゅうにゅう、わかめ		こめ、むぎ	697	
		チキンチキンれんこん	とりにく	れんこん、えだまめ	でんぷん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ	850
		小松菜のごまサラダ	まぐろ	こまつな、キャベツ、とうもろこし	ごま、さとう	す、しょうゆ	いも
		すまし汁 お祝いゼリー	とうふ、あぶらあげ、かまぼこ	たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん	おいおいゼリー	けずりぶし、だしこんぶ、しお、しょうゆ	
☆今日は、「入学・進級お祝い献立」の日です。おめでとうとお祝いの気持ちを込めて作っています。							
19 (火)	コッペパン	コッペパン いちごジャム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、いちごジャム	684	
		ハンバーグのデミグラスソースがけ	ハンバーグ(とりにく、ぶたにく)	たまねぎ	さとう	デミグラスソース、ウスターソース、ケチャップ	811
		レモンサラダ	ハム(とりにく)	キャベツ、とうもろこし、ブロッコリー、にんじん、レモン	オリーブあぶら、さとう	す、しお、こしょう	海藻類
		シーフードチャウダー	えび、いか、ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	じゃがいも	ベシヤメルソース、コンソメ、しお、こしょう	
20 (水)	むぎ ごはん	わかめごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	642	
		じゃがいものそぼろ煮	とりにく、ひらてん	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	じゃがいも、あぶら、さとう、でんぷん	しょうゆ、わふうだし、さけ	780
		海藻とアーモンドのソテー	かいそう	キャベツ、にんじん、とうもろこし	アーモンド、あぶら	コンソメ、しお、こしょう	小魚
		清見オレンジ		きよみオレンジ			
21 (木)	こくとう 黒糖パン	黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		くるぎとう、パン	728	
		鶏肉の光ソースがけ	とりにく		うめジャム、さとう、でんぷん	しお、こしょう、しょうゆ、さけ、みりん	943
		野菜と高野豆腐の卵とじ	たまご、こうやどうふ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	じゃがいも、あぶら、さとう	しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	きのこ
		フルーツ白玉		みかん、もも、パインアップル	しらたまもち、ゼリー		
22 (金)	ごはん	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	651	
		こいわしの唐揚げ	こいわし		でんぷん、あぶら		785
		わかめともやしのごま酢和え	わかめ	もやし、キャベツ、にんじん	ごま、さとう	す	たまご 卵
		とうふ汁 ゆずぎちゼリー	とうふ、とりにく	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ	ゆずぎちゼリー	だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、しお	
☆「地場産給食の日」です。今日の給食には、光市産・山口県産の食材がふんだんに使われています。地元でとれた食材をよく味わっていただきましょう。							
25 (月)	むぎ ごはん	わかめごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	698	
		えびのチリソースがらめ	えび、たまご	たまねぎ、グリーンピース、ほししいたけ、しろねぎ、しょうが、にんにく	こむぎこ、でんぷん、あぶら、さとう	しお、ケチャップ、しょうゆ、エビチリソース、こしょう	857
		ナムル	ハム(とりにく)	もやし、きゅうり、にんじん	ごまあぶら、さとう	しょうゆ	乳製品
		ピーマン汁 ベビーパイン	ぶたにく、かまぼこ	たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、パインアップル	ピーマン	ちゅうかスープのもと、しょうゆ、しお、こしょう	
26 (火)	小コッペパン	小コッペパン マーガリン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、マーガリン	689	
		カレーうどん	ぶたにく、あぶらあげ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが、りんご	あぶら、こむぎこ、うどん	ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ、オイスターソース、コンソメ、わふうだし、あかワイン、カレーこ、みりん、しお	845
		野菜とウインナーのソテー	ウインナー(とりにく、ぶたにく)	キャベツ、にんじん、とうもろこし	あぶら	コンソメ、しお、こしょう	種実
		清見オレンジ		きよみオレンジ			
27 (水)	むぎ ごはん	タコライス(わかめごはん、ミートソース)	ぎゅうにゅう、ぶたにく	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、しょうが、トマト	こめ、むぎ、あぶら、さとう	ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ、しお、こしょう、あかワイン	682
		ゆでキャベツ、スライスチーズ)	チーズ、ぎゅうにゅう	キャベツ			822
		卵スープ	たまご、ベーコン	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん	パンこ	しょうゆ、しお、こしょう、ちゅうかスープのもと	ぎょかいりい 魚介類
28 (木)	コッペパン	コッペパン レーズンクリーム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、レーズンクリーム	665	
		あじのアングリーズ	あじ		あぶら、さとう、パンこ	ケチャップ、ウスターソース	892
		ハムサラダ	ハム(とりにく)	こまつな、にんじん、もやし	オリーブあぶら、さとう、ごま	しょうゆ、す	くだもの 果物
		ラビオリスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ、とうもろこし	ラビオリ	コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	

献立表について

「家庭でとりたい食品」の欄が復活します！

日 (曜)	こん 献 だて 立	さい 材 りょう 料 めい 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		
8 (金)	たけのこ ごはん	たけのこごはん 牛乳	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ	たけのこ	こめ、さとう	しょうゆ、しお	647
		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	765
		菜の花としらすのおひたし	しらすまし	なのはな、もやし、にんじん	さとう	しょうゆ、わふうだし	
		豆腐とわかめのみそ汁	とうふ、わかめ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	じゃがいも	だしじりこ、だしこんぶ	くだもの 果物

【エネルギー量】
上段は小学校、下段は中学校のエネルギー量を表示しています。

【献立名】

主食・主菜・副菜・汁物・その他(果物)の順に記載しています。料理ごとに使用している食材が分かるように、1行に1料理を基本として記載します。

【材料名】

給食に使用されている材料を、赤・黄・緑の3つのグループに分けて記載します。料理に使用している調味料は、調味料の欄に記載しています。

【家庭でとりたい食品】

その日、家庭でとってほしい食品を表示しています。ご家庭での食事の参考にいただければと思います。

資料の都合により、献立を変更することがあります。光市のホームページに、給食センターの概要や献立表を掲載しています。また、給食の写真も掲載しておりますのでご覧ください。
アクセス方法は「光市ホームページ <http://www.city.hikari.lg.jp>」→「組織から探す」→「学校給食センター」
食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。