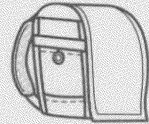


4月分学校給食献立表



平成25年

光市立大和学校給食センター

県産大豆
の白
豆の白

県産大豆
の白
豆の白

県産大豆
の白
豆の白

県産大豆
の白
豆の白

日・曜	献立名	主 名 材 料 名			栄 養 価		家庭で とってほ しい食品
		赤(からだをつくるもの)	緑(からだのちょうしをととのえるもの)	黄(ねつやちからのもとになるもの)	エネルギー kcal	蛋白質 g	
8月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	625	30.2	さかな いも類
	シューマイ(2コ) ちゅうかサラダ	シューマイ わかめ	キャベツ・きゅうり	はるさめ・ごまあぶら・さとう	788	30.2	
	マーボー豆腐	ぶたにく・ぎゅうにく・とうふ・みそ	たまねぎ・にんじん・ねぎ	ほししいたけ・しょうが	さとう・ごまあぶら・でんぶん	788	
9火	ハンバーガー (バーガーパン	牛乳	牛乳	こむぎこ・こめこ・スキムミルク・さとう	624	25.9	大豆製品 種実類
	チキンてりやきパティ・キャベツ)	チキンてりやきパティ	キャベツ	じゃがいも	777	30.9	
	コンソメスープ きよみオレンジ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう きよみオレンジ	じゃがいも	777	30.9	
10水	たけのこごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい	650	26.3	たまご くだもの
	ささみチーズフライ もやしとほうれんそうのソテー	ささみ・チーズ	もやし・ほうれんそう・にんじん	こむぎこ・パンこ・あぶら	795	31.1	
	はんぺんのすましじる ぶどうゼリー	とうふ・はんぺん・わかめ	にんじん・ねぎ	ぶどうゼリー	795	31.1	
11木	カレーライス	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	763	24.5	かいそう 緑黄野菜
	フルーツのヨーグルトあえ こざかなアーモンド	ぎゅうにく・みずくだいず	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	じゃがいも・あぶら	901	27.7	
	フルーツのヨーグルトあえ こざかなアーモンド	ヨーグルト こざかな	みかん・パインアップル・おうとう	アーモンド	901	27.7	
12金	ごもくどんぶり	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい・さとう	625	28.4	やさ いも類
	いわしのうめに	ぶたにく・たまご	たまねぎ・にんじん・ねぎ チンゲンサイ・こんにゃく		738	31.7	
	こうはくなます	いわしのうめに	だいこん・にんじん	ごま・さとう	738	31.7	
15月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	625	30.2	乳製品 くだもの
	ぎゅうにくのしょうがに ほうれんそうのおひたし	ぎゅうにく しらすぼし・かつおぶし	しょうが ほうれんそう・もやし	あぶら・さとう・ごま さとう	750	34.9	
	じゃがいものみそしる あじつけのり	とうふ・わかめ・あぶらあげ・みそ のり	にんじん・たまねぎ・ねぎ	じゃがいも	750	34.9	
16火	チーズパン	牛乳	牛乳	こむぎこ・こめこ・スキムミルク・さとう	642	24.8	さかな やさ
	マカロニサラダ	チキンハム	きゅうり・にんじん	マカロニ・じゃがいも・マヨネーズ・あぶら・さとう	831	31.4	
	キャベツのスープに いちご(2コ)	ウィンナー・ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・コーン・パセリ いちご		831	31.4	
17水	ゆかりごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	614	28.2	かいそう いも類
	とりのてりやき ほうれんそうのごまあえ	とりにく	ほうれんそう・キャベツ・にんじん	さとう・でんぶん ごま・さとう	730	33.0	
	とうふのすましじる (祝)クレープ	とうふ・ふ・わかめ	にんじん・えのきたけ・ねぎ	クレープ	730	33.0	
18木	パインパン	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう	638	25.0	たまご 緑黄野菜
	クリームシチュー	とりにく・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・キャベツ・グリーンピース	あぶら・じゃがいも	838	31.6	
	キャベツともやしのソテー いちご(2コ)	ベーコン	キャベツ・もやし いちご	あぶら	838	31.6	
19金	小いりこなめし	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい・ごま	645	24.7	大豆製品 小魚
	かやくうどん	しらすぼし	ひろしな	うどん	832	30.8	
	こあじのてんぷら だいこんサラダ	とりにく・あぶら・かまぼこ	たまねぎ・にんじん・ねぎ	でんぶん・あぶら マヨネーズ・ごま	832	30.8	
22月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	615	29.2	種実類 いも類
	さばのしおやき すのもの	さば わかめ	キャベツ・だいこん	さとう	740	34.3	
	ぎゅうにくとだいごんのにも	ぎゅうにく・なまあげ	だいこん・にんじん・いんげん・こんにゃく	さとう	740	34.3	
23火	小ことうパン	牛乳	牛乳	こむぎこ・こめこ・スキムミルク・さとう・くろざとう	650	25.9	たまご 小魚
	スパゲティナポリタン	とりにく・チキンハム・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	スパゲティ・あぶら	809	31.5	
	グリーンサラダ キウイフルーツ		アスパラガス・キャベツ・きゅうり キウイフルーツ	アーモンド・あぶら・さとう	809	31.5	
24水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	618	22.5	さかな くだもの
	わふうハンバーグ こまつなのおひたし	わふうハンバーグ しらすぼし・かつおぶし	こまつな・もやし	さとう	734	25.9	
	しめじいりみそしる いちごゼリー	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	ぶなしめじ・にんじん・ねぎ	いちごゼリー	734	25.9	
25木	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	629	24.2	大豆製品 やさ
	アジカレーフライ ほうれんそうのかつおあえ	あじ かつおぶし	ほうれんそう	こむぎこ・パンこ・あぶら さとう	738	27.1	
	きりぼしだいこんとじゃがいものにも	ぎゅうにく	にんじん・たまねぎ きりぼしだいこん・いんげん・こんにゃく	じゃがいも・あぶら・さとう	738	27.1	
26金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	614	30.6	乳製品 やさ
	さわらことうやき なのはなあえ	さわら かつおぶし	なのはな・ほうれんそう・キャベツ	くろざとう さとう	741	36.3	
	じゃがいものうまに	とりにく・なまあげ・ちくわ	たまねぎ・にんじん・いんげん いちご	じゃがいも・さとう	741	36.3	
30火	わかめごはん	牛乳	わかめ	こめ・むぎ・きょうかまい	588	23.3	さかな 緑黄野菜
	つくねくし チンゲンサイのソテー	つくね・ベーコン	チンゲンサイ・キャベツ		-	-	
	けんちんじる	とうふ	にんじん・だいこん・ねぎ ほうししいたけ・こんにゃく	さといも	-	-	



ご入学・ご進級おめでとうございます。

春の花咲く新年度のスタートです。

こころも体もすくすく成長する一年となりますように。

「学校給食」は、栄養のバランスのよい食事をとおして、

児童生徒の健康をまもり、体の成長を支えらるとともに、こ

ころも健全に育てる大切な学びの場でもあります。

給食を教材として、食文化を体験したり、地域の産物へ

の理解を深めること、そして、健康に生活するための食生

活についてなどを幅広く学んでいきましょう。

《地産・地消》

材料の欄()で囲っている

ものは、光市産の予定です。

(※材料の都合により変更することがあります。)

野菜はできるだけ、市内産の野菜を

使用することを心がけています。

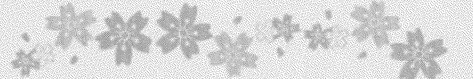
市内産の野菜は、東海地区にある、

光市特産品直売所(里の厨)より納品し

ていただいています。

野菜以外にも、卵は、光市の砂本養

鶏から、米は大和地区で作られた「ヒノ



※ 8 日(月) 大和中2・3年生のみ給食実施

※ 9 日(火) 大和中1年生・
小学校2～6年生給食開始

※ 11 日(木) 塩田小1年生給食開始

※ 15 日(月) 三輪小1年生給食開始

※ 16 日(火) 岩田小1年生給食開始

※ 26 日(金) 岩田小給食なし

※ 30 日(火) 大和中、塩田小給食なし



ひかり しゅくいく

光市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～

ひかり めぐ