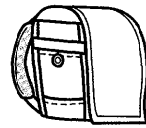




4月分学校給食献立表



平成26年

光市立大和学校給食センター

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なるもの)	エネルギー	蛋白質	
8 火	ハンバーガー(バーガーパン)	牛乳	牛乳	こめこ・こむぎこ・スキムミルク・さとう	626	26.1	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				
	コンソメスープ オレンジ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう オレンジ	じゃがいも	779	31.1	
9 水	小さいこなめし	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	717	28.8	乳製品 小魚
	かやくうどん	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ	たまねぎ・にんじん・ねぎ	うどん			
	いかのてんぷら だいこんサラダ	いか ツナ	だいこん・ほうれんそう	でんぶん・あぶら マヨネーズ・ごま	824	31.8	
10 木	パインパン	牛乳	牛乳	こめこ・こむぎこ・スキムミルク・さとう	624	25.8	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			
	キャベツともやしのソテー いちご(2こ)	ベーコン	キャベツ・もやし いちご	あぶら	819	32.4	
11 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	682	30.3	やさしいも類
	さばのみそに	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	さとう			
	こうはくなます	さば(みそ)	だいこん・にんじん	ごま・さとう	852	34.6	
14 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	618	30.6	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			
	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)	にんじん・たまねぎ(ねぎ)	じゃがいも	741	35.3	
15 火	チーズパン	牛乳	牛乳	こめこ・こむぎこ・スキムミルク・さとう	634	24.8	さかな やさしい
	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			
	キャベツのスープに いちご(2こ)	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		823	31.4	
16 水	カレーライス	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	721	22.7	かいそう 緑黄野菜
	フルーツのヨーグルトあえ	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			
		ヨーグルト	みかん・パインアップル・おうとう		858	25.9	
17 木	たけのごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	636	26.5	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	あぶらあげ・とりにく	にんじん・たけのこ・グリーンピース	こむぎこ・パンこ・あぶら あぶら			
	はんぺんのすましじる いよかんゼリー	ささみ・チーズ	もやし・ほうれんそう・にんじん	いよかんゼリー	781	31.3	
18 金	ゆかりごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	592	27.6	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			
	とうふのすましじる(祝)いちごゼリー	とうふ・ふ・わかめ	にんじん・えのきたけ(ねぎ)	いちごゼリー	708	32.4	
21 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	617	29.4	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			
	ぎゅうにくとだいこんのにも	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	742	34.5	
22 火	こくとうパン	牛乳	牛乳	こめこ・こむぎこ・スキムミルク・さとう・れんじょう	648	26.2	たまご 小魚
	スパゲティナポリタン	とりにく・チキンハム	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	スパゲティ・あぶら			
	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	802	31.8	
23 水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	620	22.7	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			
	しめじのりみそしる 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	735	26.1	
24 木	こくとうパン	牛乳	牛乳	こめこ・こむぎこ・スキムミルク・さとう・くるざとう	722	25.8	大豆製品 やさしい
	トマトオムレツ グリーンサラダ	たまご	トマト アスパラガス・きゅうり・キャベツ	アーモンド・あぶら・さとう			
	クリームスープ	ベーコン・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ	じゃがいも	940	32.3	
25 金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	616	30.8	乳製品 やさしい
	さわらこくとうやき 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)	くるざとう さとう			
	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	じゃがいも・さとう	743	36.5	
28 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	630	25.0	さかな いも類
	シューマイ(2こ) 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・こまあぶら・さとう			
	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・こまあぶら・でんぶん	793	30.0	
30 水	むぎごはん	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	639	27.1	大豆製品 やさしい
	アジフライ 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			
	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	749	30.1	

入学進級
お祝い
こんだて



ご入学・ご進級おめでとうございます

はる はな さ しんねんど
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と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》

材料の欄の  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、東河地区にある、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「ヒノヒカリ」を使うなど、給食の材料は、より
身近なところで作られたものを優先的に使用しています。

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～