

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～ 光市立大和学校給食センター

日・曜	献立名	主な材料名			調味料	栄養価		家庭で とってほ しい食品
		(赤) おもにからだ に体をつくる	(緑) おもにからだ の調子を整える	(黄) おもにエネルギーになる		エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	
1 (火)	こくとうパン かぼちゃのクリームシチュー シーフードサラダ れいとうみかん	 牛乳 とりにく、スキムミルク いか、えび	かぼちゃ(たまねぎ、にんじん、パセリ) きゅうり、たまねぎ、キャベツ れいとうみかん	こめこ、こむぎこ、スキムミルク、こくとう じやがいも あぶら、さとう	ベシマルソース、コンソメ、しお、こしょう す、からし、しお、こしょう	672 870	26.0 32.5	豆製品 たまご
2 (水)	ゆかりごはん あげざかなのレモンふうみ もやしとえだまめのソテー とうふスープ	 牛乳 メルルーサ ベーコン、ひじき とうふ、ぶたにく	ゆかり レモンかじゅう もやし、えだまめ たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	(こめ)むぎ、きょうかまい でんぶん、あぶら、さとう あぶら	しょうゆ しょうゆ、しお、こしょう コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	633 800	29.3 36.1	たまご いも
3 (木)	バターパン ポーロピッツ わふうサラダ バナナ	 牛乳 ぶたにく、だいず かいそうミックス	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、コーン チンゲンサイ、キャベツ バナナ	こめこ、こむぎこ、スキムミルク、さとう、バター じやがいも、さとう、あぶら ごま	ケチャップ、コンソメ、しお、こしょう うめかつおドレッシング	686 883	25.3 31.9	こざかな 魚介類
4 (金)	むぎごはん いわしのしょうがじょうゆに ぐたくさんみそする ゆでとうもろこし	 牛乳 いわしのしょうがじょうゆに とうふ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ とうもろこし	(こめ)むぎ、きょうかまい じやがいも	しょうゆ にぼしだし	614 778	24.1 29.4	乳製品 くだもの
7 (月)	わかめごはん ほしのコロッケ すのもの たなばたじる たなばたゼリー	 牛乳 わかめ わかめ かまぼこ、あぶらあげ	キャベツ、だいこん、きゅうり にんじん、たまねぎ	(こめ)むぎ、きょうかまい さとう そうめん、たなばたゼリー	しょうゆ、す、しお だしこんぶ、だしかつお、しょうゆ、しお	670 800	18.3 22.8	種実類 乳製品
8 (火)	小さいなめし かやくうどん チキンフランク とさあえ	 牛乳 しらす とりにく、かまぼこ、あぶらあげ チキンフランク かつおぶし	ひろしまな、きょうな、だいこな たまねぎ、にんじん、ねぎ ほうれんそう、キャベツ	(こめ)むぎ、きょうかまい うどん さとう	にぼしだし、しょうゆ、だしのもと、みりん、しお しょうゆ	619 758	26.8 31.8	いも くだもの
9 (水)	ひじきごはん ぎょうざ かぼちゃサラダ なすのみそする	 牛乳 ひじき、しらす ぎょうざ	ひろしまな、きょうな、だいこな かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん なす、にんじん、たまねぎ、ねぎ	(こめ)むぎ、きょうかまい さとう	マヨネーズ、す、しお、こしょう にぼしだし、だしのもと	617 796	19.6 24.5	こざかな きのこ
10 (木)	むぎごはん さばのなごみやき はっほうさい キャベツのレモンあえ	 牛乳 さばのなごみやき ぶたにく、いか、えび、うずら キャベツ	たけのこ、たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、こまつな キャベツ、きゅうり、レモンかじゅう	(こめ)むぎ、きょうかまい でんぶん、あぶら ごま、さとう	ちゅうかスープ、しょうゆ、さけ、しお す、しお	658 798	33.8 40.3	たまご 乳製品
11 (金)	むぎごはん あつやきたまご こまつなのおひたし はもだんごのすましる アセロラミルク	 牛乳 あつやきたまご あぶらあげ、しらすほし とうふ、はもつみれ、わかめ	こまつな、もやし えのきたけ、にんじん、ねぎ	(こめ)むぎ、きょうかまい さとう アセロラミルク	しょうゆ しょうゆ、だしこんぶ、だしかつお、しお	639 743	26.0 29.5	くだもの 種実類
14 (月)	たまごどんぶり とりぼうつくね ナッツあえ	 牛乳 たまご てりやきつくねぐし	こんにゃく、たまねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、ほうれんそう	(こめ)むぎ、きょうかまい さとう	しょうゆ、みりん、だしのもと、しお しょうゆ	652 815	26.0 31.5	いも 魚介類
15 (火)	小アップルパン とりのからあげ ピーマンチュー そくせきあえ	 牛乳 とりのからあげ ぎゅうにく、スキムミルク しおこんぶ	ドライアップル たまねぎ、にんじん、パセリ キャベツ	こめこ、こむぎこ、スキムミルク、さとう あぶら じやがいも、あぶら	しょうゆ、ゆきにくのたれ ビーフルー、ハヤシルー、赤ワイン、ケチャップ	671 816	27.9 32.7	たまご 豆製品
16 (木)	スタミナライス トマトオムレツ ほうれんそうのおかかあえ コンソメスープ	 牛乳 ぎゅうにく、あぶらあげ トマトオムレツ かつおぶし ベーコン	にんじん、ごぼう、しいたけ トマト ほうれんそう、にんじん たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	(こめ)きょうかまい、あぶら さとう じやがいも	しょうゆ、やきにくのたれ しょうゆ しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	613 758	24.5 29.3	こざかな くだもの
17 (木)	メロンパン ささみチーズフライ かいそうサラダ はるさめスープ すいか	 牛乳 ささみチーズフライ かいそうミックス、しらす ミートボール	ささみ、ほうれんそう キャベツ、キャベツ にんじん、たまねぎ、ねぎ すいか	こめこ、こむぎこ、スキムミルク、さとう あぶら はるさめ	野菜ドレッシング しょうゆ、ちゅうかスープ、しお	724 939	27.9 34.0	たまご 種実類
18 (金)	わかめごはん ぶたしょうがやき キャベツともやしのソテー ワンダンスープ	 牛乳 わかめ ぶたにく ベーコン にくりワンタン	しょうが キャベツ、もやし たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、にんじん	(こめ)むぎ、きょうかまい さとう あぶら ごま	しょうゆ、さけ しお、こしょう ちゅうかスープ、しょうゆ、しお、こしょう	612 771	26.9 32.6	魚介類 くだもの

夏を元気に過ごすために・・・ 地産・地消 》 材料の欄の で囲っているものは、光市産の予定

な んでも食べて
夏バテ知らず



つ めたいものは
ほどほどに



や たらとおやつは
食べないで



す ききらいを
克服しよう



み とりの仲間を
タップリと



の むなら牛乳
1日2本



よく よくモリモリ
元気な子



じ かんをきめて
1日3食



7月に入り、半月がんばったら、いよいよ夏休みです。
楽しみですね。
夏休みの間は生活のリズム、食事のバランスがくずれやすい時期です。
せっかくの夏休みを楽しく健康に過ごすために
『なつやすみのしょくじ』に気をつけましょう！！

大和学校給食センターからの
お知らせ♪

**リクエスト給食を
実施します！**

今月、7月18日の給食をもって、
大和学校給食センターは
無くなり、二学期からは、
光給食センターと一緒に新しい
給食センターの給食になります。
そこで、17日は中学校の生徒のみなさん、18日は各小学校の児童のみ
なさんから「思い出の給食や、最後に食べたい給食」をリクエストして
もらいました。17日の「すいか」は調理員さんが「最後ののでぜひ食
べさせてあげたい」
という声からつけています。お楽しみに・・・。
調理員さんたちへのメッセージもありがとうございました。
配膳図に調理員さんからの
メッセージをもらったので読んでください！

