

しょくいく 食育だより



令和6年4月

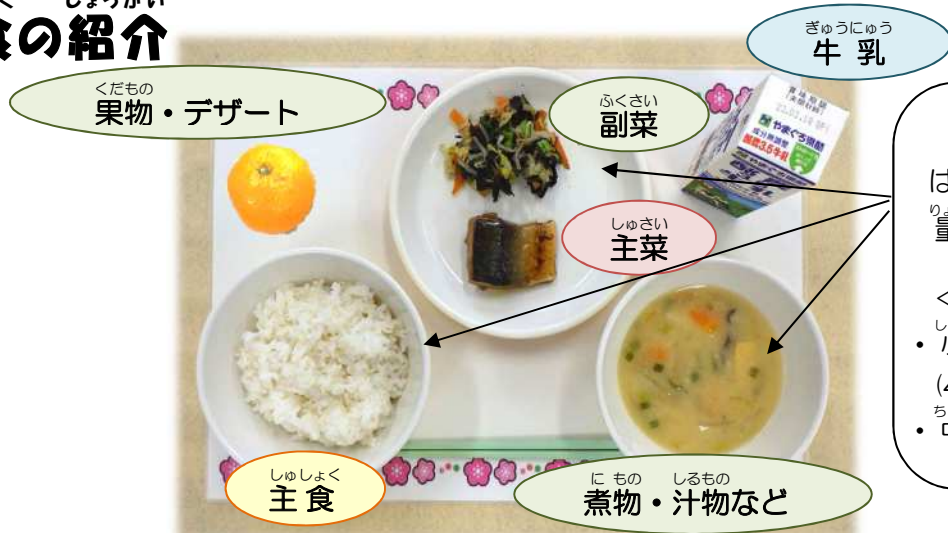
ひかりしりつがっこうきゅうしょく
光市立学校給食センター

がっこうきゅうしょく やくわり
 学校給食の役割・・・学校給食は、「生きた教材」です。

にご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も給食がスタートしました。

がっこうきゅうしょく きょういく いっかん じっし ひび きゅうしょく い きょうざい
 学校給食は、教育の一環として実施されており、日々の給食を「生きた教材」とすることで、子どもたちに
 しょくじ じゅうようせい のぞ しょくしゅうかん しゃかいせい み つ もくてき
 食事の重要性や望ましい食習慣、社会性などを身に付けさせることを目的としています。

きゅうしょく しょうかい 給食の紹介



しゅしょく やおかずの量
 は、児童・生徒に必要な
 量を調整しています。

<エネルギー量>

- しょうがくせい 小学生 640kcal (4年生基準)
- ちゅうがくせい 中学生 830kcal

ごはんについて

ひかりしん 光市産の米を使用し、給食センターで炊いています。
 給食のごはんは、米に対して麦を1割混ぜた「麦ごはん」です。

<1人当たりのごはんの量>

しょうがく 小学1年生	約120g
しょうがく 小学2年生	約145g
しょうがく 小学3・4年生	約170g
しょうがく 小学5・6年生	約190g
ちゅうがく 中学生	約220g



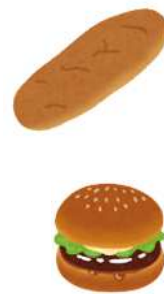
※献立によって、ごはんの量を減らした「減ごはん」になることもあります。

パンについて

パンは、給食センターで毎回焼いています。
 全て山口県産の小麦粉と米粉で作ります。

<焼き上がりのパンの大きさ>

しょうがく 小学1・2年生	約55g
しょうがく 小学3・4年生	約80g
しょうがく 小学5・6年生	約90g
ちゅうがく 中学生	約115g



<パンの種類>

黒糖パン、アップルパン、揚げパンなど

※今年は季節が感じられる光市オリジナルのパンを焼く予定です。楽しみにしてください！



しょっき きぐ たいせつ あつか 食器や器具を大切に扱いましょう



給食で使用する食器具（はしやお皿、トングなど）は、みんなが使う大切なものです。次に使う人のことを考えて、片付ける時は、食器に食べ物が残らないようにきれいにしておかごに入れるようにしましょう。ご家庭でも、一緒に「もの」を大切にすることを育てていきましょう。

裏面もご覧ください。



♡♡♡ 魅力ある学校給食を目指しています！ ♡♡♡



ひかり し さん やまぐちけんさん しょうざい
光市産・山口県産の食材を
たくさん使用した給食です。
6月、11月、1月には、地場
産給食週間もあります。

せんよう へ や ちょうり
専用の部屋で調理します。



じょうしよく たいおう にゅう らんぬ
【除去食の対応（乳・卵抜き）】

やまぐち ひかり めぐ た きゅうしよく まいつき
【山口・光の恵み食べちゃろ！給食（毎月）】



きょう どりょうり
【郷土料理】



せ かい りょうり
【世界の料理】



せんたく ねん かい
【選択デザート（年2回）】

じもと きょうどりょうり がいにく りょうり し しょうぶんか
地元の郷土料理や、外国の料理を知ること、食文化に
関心をもつきっかけにしてほしいと思います。

クリスマス そつぎょう いわ
【クリスマス・卒業お祝い献立
の時に 行います。

つく 作ってみよう！ 給食レシピ♪ けんちょう ～令和6年2月26日の献立より～

ざいりょう にんじん ちゅうがくねんめやす
【材料（4人分）】（中学年目安）

- ・鶏肉・・・60g
- ・木綿豆腐・・・2/3丁
- ・油揚げ・・・1枚
- ・にんじん・・・1/4本
- ・だいこん・・・1/4本
- ・干し椎茸・・・1枚
- ・平天・・・1枚
- ・サラダ油・・・小さじ1
- ・しょうゆ・・・大さじ1と1/2
- ・砂糖・・・小さじ1
- ・みりん・・・大さじ1
- ・酒・・・大さじ1
- ・塩・・・小さじ1/3

※分量は目安です。

ご家庭で調整して下さい。



つく 作り方

- ① 鶏肉は一口大、にんじん、だいこんはいちょう
切り、干し椎茸は戻して細切り、油揚げ、平天
も細切りにする。
- ② 鍋に油をしき、鶏肉、野菜等の順に炒め、
豆腐をくずしながら加えて煮る。
- ③ ☆を加え、味を整えて完成！

ひとくち ★一口メモ「だいこん」★

だいこんは場所によって、
味や特徴が違います。

おすすめ料理

サラダ おでん つけもの
おろし 煮物 照り煮

給食の料理を作りたい
など思った時には、給食セ
ンターのHPをご覧ください。
その日に出た給食の材料
と分量を載せています。

