



# 令和5年4月 きゅうしょくこんだてひょう No. 1

下松市立小学校給食センター



【こんげつのきゅうしょくもくひょう】

たのしいきゅうしょくじかんにしよう

わんせい  
4年生の  
まいじょうりょう  
栄養量

**【こんだて】**  
主食・主菜・副菜・その他(果物など)の順に表示しています。  
牛乳は毎日つきます。

**【おもなざいりょう】**  
給食に使う食品を、3つの働き(赤・緑・黄)のグループに分けて表示しています。  
1つの行に料理名・使用材料・調味料を書いています。

**【エネルギー・たんぱく質】**  
小学校4年生が給食を残さず食べた時に、とることができる量を表示しています。

日	曜	こんだて	牛乳	おもなざいりょう			調味料	エネルギー たんぱく質
				赤:主に体をつくるものになる	緑:主に体の調子を整えるものになる	黄:主にエネルギーのものになる		
11	火	ごはん いわしのうめに たけのこのとさに まめとんじる きよみみかん		いわし かつおぶし さつまあげ かつおぶし だいず ぶたにく あぶらあげ みそ	うめ たけのこ さやいんげん にんじん だいこん にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ きよみみかん	こめ さとう みずあめ でんぷん さとう じゃがいも	しょうゆ す こんぶだし しょうゆ みりん だしいりこ	キロカロリー 640 25.9 グラム
12	水	ごはん あげはるまき ぶたキムチ はくさいキムチ わかめスープ		ぶたにく ひじき ゼラチン ぶたにく とうふ ベーコン わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが はくさいキムチ もやし テンゲンサイ はくさい パプリカ にんにく たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	こめ こむぎこ はるさめ ごまあぶら でんぷん さとう みずあめ あぶら あぶら さとう でんぷん	しょうゆ みりん しお オイスターソース しょうゆ さけ かつおぶしエキス しお こんぶエキス とうがらし ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	626 19.1
13	木	こくとうパン ミートボールのケチャップに ミートボール とうにゅうポタージュ		だっしふんにゅう ミートボール とりにく ぶたにく とりにく とうにゅう いんげんまめ ひよこまめ	たまねぎ にんじん トマト パセリ たまねぎ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	こむぎこ こめこ くらざとう あぶら さとう でんぷん みずあめ あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン(乳なし)	トマトケチャップ コンソメ ウスターソース こしょう しお コンソメ しお こしょう	683 25.4
14	金	ごはん にくじゃが きりぼしだいこんのごまいため りんご		ぶたにく なまあげ まぐるみずに りんご	たまねぎ にんじん さやいんげん きりぼしだいこん ほうれんそう しめじ りんご	こめ じゃがいも しらたき あぶら さとう あぶら さとう ごま	しょうゆ さけ みりん しょうゆ	610 20.8
17	月	わかめごはん ほしのハンバーグ きんぴらだいこん おふのおつゆ		わかめ とりにく ぶたにく ベーコン とうふ かまぼこ	たまねぎ にんにく しょうが だいこん にんじん たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	こめ さとう ラード でんぷん さとう あぶら じゃがいも ごま あぶら さとう ふ	しお トマトケチャップ しお しょうゆ みりん しょうゆ しお だしこんぶ さけ けずりぶし(さば・いわし)	600 21.5
18	火	【カレーライス】 むぎごはん ポークカレー コールスロー おいわいいちごゼリー		ぶたにく ひよこまめ とうにゅう だいずこ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく りんご キャベツ にんじん とうもろこし いちご	こめ むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ(卵なし) さとう さとう みずあめ あぶら	カレールウ トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ す しお こしょう	656 18.9

★ 給食でも、みなさんの入学・進級をお祝します。お祝いいちごゼリーは、豆乳といちごのゼリーです。

## ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りを努めてまいります。

## 給食等を通して学び、身に付けたいこと(食育の視点)

<p><b>食事の重要性</b></p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<p><b>心身の健康</b></p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<p><b>食品を選択する能力</b></p> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<p><b>感謝の心</b></p> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<p><b>社会性</b></p> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<p><b>食文化</b></p> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

### 小学校給食センター基本方針

- ここで感じる給食  
子どもたちが楽しみに思うとともに、自然の恵みや作り手に対する感謝の気持ちを育む給食を作ります。
- からだで味わう給食  
子どもたちがバランスのとれた食事が体にとって大切なことを理解し、生きる力を育む給食を作ります。
- 食べて学ぶ給食  
子どもたちが日本の食文化・食生活を学べるよう和食を基本とした献立とし、ふるさとへの愛を育む給食を作ります。

**下松市内の小・中学校では、よいせいや、正しい食器の持ち方を身につけることを取り組んでいます。家庭でもみんなでマナーを意識して食事をしましょう。**

よいせいで食べよう

せすじをのぼす

ひじをつかない

ひざをそろえる

足のうらをゆがにつける

にぎりこぶし1つ分あげる

しよつきただち食器を正しく持とう

おやゆびをふちにかける

4本のゆびをそろえて、底をささえる

【お知らせ】学校給食費の支払いは、5月から3月の11回です。(4月はありません。)

# 令和5年4月 きゅうしょくこんだてひょう No. 2

下松市立小学校給食センター



【 こんげつのきゅうしょくもくひょう 】  
 たのしいきゅうしょくじかんにしよう



わんせい  
4年生の  
まいようりょう  
栄養量

日	曜	こんだて	牛乳	おもなざいりょう			調味料	エネルギー たんぱく質	
				赤:主に体をつくるものになる <small>あか おも からだ</small>	緑:主に体の調子を整えるものになる <small>みどり おも からだ ちょうし ととの</small>	黄:主にエネルギーのもとになる <small>き おも</small>			
19	水	ごはん		こめ			しお	キロカロリー 601	
		こいわしのてんぷら		こいわし	こむぎこ でんぷん こめこ あぶら	しょうゆ みりん			
		ごまいため		ほうれんそう もやし にんじん	ごま あぶら				
		ふるさとみそしる		なまあげ あぶらあげ だいず わかめ みそ	キャベツ にんじん しいたけ ねぎ				だしいりこ
		★ 下松市や山口県の地場産物を多く使用します。もやしとしいたけは下松市産です。米・小いわし・生揚げ・油揚げ・大豆・わかめ・ほうれんそう・にんじん・キャベツ・ねぎ・牛乳は山口県産の予定です。							
ふるさと給食の日					グラム 22.2				
20	木	しょうパン		だっしふんにゆう	こむぎこ こめこ	しお ウスターソース コンソメ トマトケチャップ こしょう	637 24.6		
		イタリアンスパゲッティ		ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく			スパゲッティ オリーブあぶら	
		とうふサラダ		とうふ まぐろみずに かつおぶし	キャベツ とうもろこし			あぶら さとう	
		バナナ			バナナ				
21	金	ごはん		こめ			ちゅうかだし しょうゆ みりん さけ トウバンジャン	617 25.9	
		マーボーどうふ		とうふ ぶたひきにく あかみそ	たまねぎ にんじん ほしいたけ ねぎ しょうが にんにく	あぶら でんぷん			
		バンバンジー		とりにく	きゅうり もやし	ごま さとう ごまあぶら			す しお しょうゆ
		れいとうパン			パインアップル	さとう			
24	月	ごはん		こめ			しょうゆ しお みりん こんぶエキス	657 22.9	
		だいずふりかけ		だいず のり	かぼちゃ	ごま さとう じゃがいも みずあめ でんぷん			
		さわらのたつたあげ		さわら		さとう でんぷん あぶら			しょうゆ みりん さけ
		ひじきのごまに		ひじき さつまあげ	にんじん さやいんげん	しらたき ごま あぶら さとう			しょうゆ さけ みりん
		おじゃがもちじる (おじゃがもち)		あぶらあげ みそ しろみそ	たまねぎ だいこん にんじん しいたけ ねぎ	おじゃがもち			だしいりこ
		★ 赤(豆・豆製品)・緑(ごまなどの種実類)・わ(わかめなどの海そう)・や(野菜)・さ(魚)・し(しいたけなどのきのこ類)・い(いも類)がそろった献立です。							
25	火	ゆかりごはん		あかしそ	こめ さとう	しお	608 24.3		
		けんちょう		とうふ とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん ほしいたけ			さともいも こんにやく あぶら さとう	しょうゆ さけ わふうだし
		ごまじゃこあえ		しらすぼし	こまつな もやし			ごま さとう	しょうゆ
		きよみみかん			きよみみかん				
26	水	ごはん		こめ			しょうゆ みりん	642 23.4	
		さばのみそに		さば みそ		さとう でんぷん			
		じゃがいものきんぴら		さつまあげ	にんじん	じゃがいも ごま あぶら さとう			
		わかたけじる		とうふ わかめ	たけのこ にんじん ねぎ えのきたけ	しょうゆ しお だしこんぶ さけ けずりぶし(さば・いわし)			
★ よい姿勢で食べていますか。背筋をピンと伸ばして食器を手を持って食べましょう。									
27	木	【セルフツナドッグ】 たてわりパン		だっしふんにゆう	こむぎこ こめこ	コンソメ しお こしょう	625 23.6		
		ツナのいためもの		まぐろみずに	たまねぎ にんじん ピーマン			あぶら マヨネーズ(卵なし)	
		ミネストローネ		ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト パセリ			じゃがいも さとう	コンソメ しょうゆ しお こしょう
		とうにゆうプリン		とうにゆう				さとう みずあめ あぶら	しお
28	金	ごはん		こめ			しょうゆ さけ	619 22.6	
		じゃがいものそぼろに		とりひきにく ちくわ なまあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも さとう でんぷん			
		のりごまあえ		のり	ほうれんそう もやし	ごま さとう			しょうゆ
		オレンジ			オレンジ				

下松市子どもの食育を進めるキャッチフレーズ

楽しく育てる 食で育てる 食で育てる

こころとからだ 野菜もりもり下松っ子

- ★毎日食べます 朝ごはん
- ★野菜を食べます よくかんで
- ★残さず食べます いのちのめくみ
- ★感謝のこころで「いただきます」「ごちそうさま」

下松市子どもの食育推進ネットワーク委員会

下松市子どもの食育を進めるキャッチフレーズ

下松市健康増進課を中心に、市内の幼稚園・保育園・小学校・中学校でいっしょに取り組んでいる、「下松市子どもの食育推進ネットワーク委員会」のポスターです。

下松市内の子どもたちや、その家族のみなさんが、生涯健康でいきいきと楽しい生活を送ることができるよう、みんなの合言葉にして取り組んでいきましょう。

保護者の方へ 今年度もよろしくお願ひいたします

今年度も衛生管理を徹底し、安全・安心、そしておいしい給食づくりに努めてまいります。給食運営に必要な経費には、食材料費はもちろんですが、消耗品費、光熱水費、人件費などもあります。保護者のみなさまには、その中の「食材料費のみ」を「学校給食費」としてご負担いただいております。

給食費は1食あたり255円で、毎月、4500円ずつ集金し、年度末に精算します。学校給食費の支払いは、5月から3月の11回(8月を含む)です。なお、5日以上連続して欠席される場合は、学校にご相談ください。

