

令和5年7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 】

夏を元気に過ごす食事をしよう



4年生
の
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	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		
3	月	ごはん かわはぎのからあげ なすのみそいため とうがんじる		かわはぎ ぶたにく みそ とうふ とりにく	なす たまねぎ ピーマン とうがん たまねぎ にんじん ねぎ	こめ でんぷん あぶら ごま あぶら さとう	しお こしょう さけ しょうゆ さけ しお だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし)	キロカロリー 601 25.0 グラム
4	火	むぎごはん キーマカレー わかめサラダ オレンジ		ぶたひきにく ぎゅうひきにく だいず レンズまめ わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう あぶら さとう	チキンスープ カレーこ コンソメ トマトケチャップ ウスターソース しお す しょうゆ しお こしょう	611 23.5
5	水	ごはん いわしのしょうがに きりぼしだいこんの ごまいため なまあげのもの ☆ ま(豆・豆製品)・ご(ごまなどの種実)・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)・い(いも)がそろった献立です。		いわし ベーコン なまあげ ちくわ こんぶ さつまあげ	しょうが きりぼしだいこん しめじ ほうれんそう にんじん たまねぎ さやいんげん	こめ さとう ごま あぶら さとう じゃがいも こんにやく さとう あぶら	しょうゆ しお しょうゆ しょうゆ さけ みりん わふうだし	675 27.8
6	木	こくとうパン ゴーヤチャンプルー もずくスープ れいとうパイ ☆ ゴーヤチャンプルーは沖縄県の郷土料理です。また、黒砂糖・もずく・パイナップルは、沖縄県の特産物です。		だっしふんにゆう たまご とうふ ぶたにく もずく とりにく	にがうり にんじん もやし たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ パイナップル	こむぎこ こめこ くらざとう あぶら さとう	ちゅうかだし しょうゆ みりん コンソメ しょうゆ しお さけ	600 24.0
7	金	なめし ほしのコロケ キャベツのこんぶあえ あまのがわじる たなばたゼリー ☆ セタにちなんで、星形のコロケやゼリーが登場!! また、天の川汁のビーフンはおひめがつむぐ糸に見立てています。各クラスの天の川汁の食缶には、ラッキースターにんじん(星形のにんじん)が1~2こ入っています。(クラスの人数によってちがいます。)お楽しみに!!		かつおけずりぶし ぶたにく とりにく こんぶ とりにく とうにゆう かんてん	ひろしまな きょうな だいこんば たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん もやし オクラ なつみかん メロン	こめ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん とうもろこしこ ラード みずあめ さとう あぶら ごま さとう ビーフン さとう みずあめ	しお しお しょうゆ しお コンソメ しょうゆ しお こしょう	675 18.0

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!



いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日をご過ごしましょう。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

<p>ビタミンB1</p> <p>豚肉、玄米・胚芽米、大豆など</p>	<p>ビタミンC</p> <p>野菜、果物、いも類など</p>
-------------------------------------	---------------------------------

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。



令和5年7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 】

夏を元気に過ごす食事をしよう



4年生の栄養量

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	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とになる		
10月	7月10日 なっとう納豆の日	ごはん				こめ		677 27.0
		スタミナなっとう		なっとう ふたひきにく	ねぎ しょうが にんにく	ごま ごまあぶら さとう	みりん しょうゆ	
		じゃがいものうまに		とりにく こうやどうふ ちくわ	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも こんにやく さとう あぶら	しょうゆ みりん さけ	
		れいとうみかん			みかん			
11火	周南市 くしがはまの きょうど りょうり	わかめごはん		わかめ		こめ さとう	しお	615 26.0
		あじのしおやき		あじ			しお	
		つしま		とうふ	にんじん ごぼう ほししいたけ しょうが	しらたき ごま さとう あぶら	わふうだし しょうゆ みりん す	
		かぼちゃのみそしる		あぶらあげ みそ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ		だしいりこ	
12水		ごはん				こめ		610 23.6
		とうふのちゅうかに		とうふ ふたにく あかみそ	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ	あぶら でんぷん	ちゅうかだし しょうゆ みりん さけ オイスターソース	
		はるさめのいためもの		チキンハム	たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ	はるさめ ごま ごまあぶら	しょうゆ しお こしょう	
		ゆでとうもろこし			とうもろこし		しお	
13木		パン		だっしふんにゆう		こむぎこ こめこ		618 25.0
		とびうおフライ		とびうお		こむぎこ とうもろこしでんぷん パンこ あぶら	しお こしょう	
		やさいのレモンマリネ			キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	あぶら さとう	す しお	
		なつやさいたっぷり ミネストローネ		ベーコン	たまねぎ にんじん トマト なす ズッキーニ パセリ にんにく	じゃがいも さとう	コンソメ トマトケチャップ しお ウスターソース こしょう	
☆「夏野菜たっぷりミネストローネ」は、令和4年度「わが家の野菜レシピ」集にのっている料理です。わが家の野菜レシピ(下松市子どもの食育推進ネットワーク委員会主催)には、下松市内の幼稚園・保育園・小学校5年生・中学校1年生が応募しています。								
14金	たまごアレルギー たいおう	ごはん				こめ		606 23.9
		しゅうまい (2こ)		ぶたにく	たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ でんぷん さとう みずあめ	しお	
		キムタクいため (キムチ)		ぶたにく	キムチ たくあん たまねぎ ねぎ	あぶら	しょうゆ さけ	
		かんこくふうたまごスープ		たまご とうふ ベーコン	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	ごま ごまあぶら でんぷん	しお とうがらし こんぶエキス かつおぶしエキス パプリカ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	
18火	食事マナーの日 ふるさと給食の日	ごはん		山口県産の食材(予定)は太字で示しています。		こめ		614 23.2
		きびなごのからあげ		きびなご		さとう でんぷん あぶら	しお こしょう パプリカ	
		ひじききんぴら (はもいりひらてん)		ひじき はもいりひらてん	れんこん にんじん	あぶら さとう ごま	しょうゆ みりん	
		ふるさとみそしる		はも えぞ すけとうだら		でんぷん あぶら	しお	
りんごゼリー	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ししいたけ 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ています。太字で書いてある食材が地場産食材です。中でも、みそ汁のしいたけは下松市産です。								
19水	毎月19日は 食育の日	ごはん				こめ		600 22.0
		やきにくふういため		ぎゅうにく なまあげ あかみそ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく	あぶら ごまあぶら さとう	しょうゆ さけ トマトケチャップ ウスターソース とうがらし	
		ぎょうざスープ (プチぎょうざ)		プチぎょうざ わかめ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ		コンソメ しょうゆ しお こしょう	
		オレンジ		ぶたにく とりにく だいずこ	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう あぶら でんぷん	しお しょうゆ	
20木		パン		だっしふんにゆう		こむぎこ こめこ		627 25.7
		なつやさいのカレーに		ぶたにく レンズまめ	たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト ズッキーニ ピーマン なす しょうが にんにく	じゃがいも あぶら さとう	カレーウ カレーこ コンソメ しょうゆ	
		とうふサラダ		とうふ まぐろみずに かつおぶし	キャベツ きゅうり	あぶら さとう	す しお しょうゆ	
		コロコロすいか(2こ)			すいか			

【お知らせ】 学校給食費の3回目の引落とし日(納期限)は7月31日(月)です。

※ 材料の都合等により献立を変更することがあります。