



令和5年9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 】

のこさず食べよう

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 | | |
| 1 | 金 | 【ナン】 なつやさいのドライカレー とうもろこしのグラタン ポテトサラダ | | ぶたひきにく だいず おから とうにゆう チキンハム | たまねぎ なす トマト ピーマン しょうが にんにく りんご とうもろこし たまねぎ にんじん きゅうり | こむぎこ あぶら さとう あぶら こめこ さとう じゃがいも こめこ みずあめ ショートニング さとう でんぷん じゃがいも マヨネーズ(たまごなし) | しお カレーこ トマトケチャップ コンソメ ウスターソース チキンスープ しお しお す しお こしょう | キロカロリー 643 26.5 グラム |
| 4 | 月 | ゆかりごはん くじらのたつたあげ ごまあえ みそしる | | くじら とうふ あぶらあげ みそ | あかしそ たまねぎ しょうが にんにく こまつな キャベツ もやし たまねぎ にんじん しめじ ねぎ | こめ さとう でんぷん さとう みずあめ あぶら ごま さとう じゃがいも | しお す しょうゆ みりん しお す しょうゆ だしいりこ | 608 24.5 |
| 5 | 火 | ごはん カレーあじの ヒリヒリちくげんに とんひじき れいとうみかん | | とりにく ちくわ ひじき ぶたひきにく だいず みそ | にんじん ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく みかん | こめ こんにやく さとう あぶら ごま さとう ごまあぶら | しょうゆ みりん わふうだし さけ カレーこ オイスターソース | 606 22.3 |
| 6 | 水 | ごはん いわしのうめに じゃがいものきんぴら おふのおつゆ | | いわし ぶたにく とうふ | しそ うめ にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ | こめ さとう でんぷん じゃがいも ごま あぶら さとう ふ | しょうゆ みりん しお しょうゆ みりん しょうゆ しお さけ だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) | 600 22.9 |
| 7 | 木 | 【セルフツナドッグ】 たてわりパン ツナサラダ とうにゆうポタージュ れいとうパイ | | だっしふんにゆう まぐろみずに とりにく いんげんまめ だいず とうにゆう | キャベツ にんじん たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ パインアップル | こむぎこ こめこ マヨネーズ(たまごなし) じゃがいも こめこ マーガリン(にゆうなし) さとう | す しお こしょう コンソメ しお こしょう | 645 26.3 |
| 8 | 金 | ごはん かんこくのり かんこくふうにくじゃが きりぼしだいこんの ピリからいため | | のり ぶたにく ちくわ しらすぼし | たまねぎ にんじん ねぎ にんにく きりぼしだいこん にんじん もやし | こめ ごまあぶら じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ごま あぶら ごまあぶら さとう | しお コチュジャン しょうゆ さけ しょうゆ す とうがらし | 603 21.4 |
| 11 | 月 | ごはん さばのみそに すじょうゆあえ すましじる | | さば みそ きゅうり とうふ わかめ | たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ | こめ さとう でんぷん じゃがいも ごま さとう | みりん しょうゆ す しょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) | 610 21.6 |
| ★ 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。 | | | | | | | | |
| 12 | 火 | ごはん あげぎょうざ(2こ) はるさめのちゅうかすのもの もずくたまごスープ | | とりにく ぶたにく たまご とりにく もずく | キャベツ たまねぎ いら ねぎ しょうが にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ | こめ パンこ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ラード はるさめ ごま さとう ごまあぶら でんぷん | しょうゆ しお す しょうゆ ちゅうかだし しょうゆ さけ しお | 652 20.2 |
| 13 | 水 | ごはん こうやどうふのふくめに ごまじゃこあえ れいとうりんご | | こうやどうふ とりにく しらすぼし | にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな もやし りんご | こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま さとう さとう | しょうゆ さけ みりん しょうゆ | 619 21.9 |

生活リズムを整えよう!

長い休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べることで、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには...



すききらいしないで、のこさず食べよう!!

食べ物は、元気な体をつくるために、いろいろな動きをしてくれます。骨や筋肉をつくったり、力を出せるようにしたりするのも、食べ物のおかげです。食べ物によって、その動きはちがいます。

すききらいをしないで、いろいろな食べ物を食べることで、元気な体をつくることができます。



下松市子どもの食育を進めるキャッチフレーズ



わたしたちが食べている食べものは、どれも生き物の命をいただいているのばかりです。また、生産者や料理をつくってくれた人たちなど、さまざまな人びとの手を経ることで、毎日の食事に並んでいます。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



令和5年9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 】

のこさず食べよう

ねんせい
4年生の
えいようりょう
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 |
|----|---|---|----|---|---|--|---|------------------------------|
| | | | | あか おも からだ 赤:主に体をつくるものになる | みどり おも からだ ちようし とどの 緑:主に体の調子を整えるものになる | き おも 黄:主にエネルギーのもとになる | | |
| 14 | 木 | しょうパン なすとひきにくの スパゲッティ ほうれんそうのソテー バナナ | | だっしふんにゆう ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいず ベーコン | なす にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ほうれんそう キャベツ とうもろこし バナナ | こむぎこ こめこ スパゲッティ あぶら あぶら | トマトケチャップ ウスターソース しお トマトピューレー コンソメ こしょう コンソメ しお こしょう | キロカロリー 630 25.0 グラム |
| 15 | 金 | ごはん たちうおのしおやき つしま とうがんじる | | たちうお とうふ なまあげ | にんじん ごぼう しょうが ほししいたけ とうがん たまねぎ にんじん ねぎ | こめ しらたき ごま あぶら さとう | しお わふうだし しょうゆ みりん す しょうゆ しお さけ だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) | 623 24.6 |
| 19 | 火 | ごはん のりつくだに こいわしのからめに もやしのごまずあえ ふるさとみそしる | | のり かたくちいわし とうふ あぶらあげ わかめ みそ | しょうが もやし こまつな なす にんじん しいたけ ねぎ | こめ さとう みずあめ でんぷん あぶら さとう でんぷん ごま さとう | しょうゆ しお しょうゆ さけ みりん しょうゆ す だしりこ | 603 22.7 |
| 20 | 水 | ごはん マーボーどうふ ナムル オレンジ | | とうふ ぶたひきにく あかみそ | たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん オレンジ | こめ あぶら でんぷん ごま ごまあぶら | ちゅうかだし しょうゆ みりん さけ トウバンジャン しょうゆ しお とうがらし | 612 25.2 |
| 21 | 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 コーンスープ なし 小ざら | | だっしふんにゆう ミートボール とりこく ぶたにく ぎゅうにゆう ベーコン だいず | たまねぎ トマト ピーマン たまねぎ とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ なし | 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 | 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 | 658 24.4 |
| 22 | 金 | ごはん さんまのかんろに ひじききんぴら とうふじる | | さんま ひじき ぶたにく とうふ わかめ | ごぼう にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ | こめ さとう でんぷん ごま あぶら さとう | しょうゆ みりん しお しょうゆ みりん だしこんぶ しょうゆ しお けずりぶし(さば・いわし) | 600 24.6 |
| 25 | 月 | 【ハヤシライス】 むぎごはん 【ハヤシソース】 ほねぶとサラダ ピーチゼリー | | ぎゅうにく レンズまめ いんげんまめ しらすぼし わかめ こんぶ くわわかめ とさかのり | たまねぎ にんじん トマト グリーンピース マッシュルーム キャベツ こまつな もも | こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう みずあめ さとう | ハヤシルウ コンソメ しお こしょう ウスターソース トマトケチャップ す しょうゆ | 630 20.2 |
| 26 | 火 | ごはん だいずふりかけ かつおのてりやき きりぼしだいこんの ごまいため なすのみそしる | | だいず のり かつお ベーコン なまあげ あぶらあげ みそ | かぼちゃ きりぼしだいこん こまつな もやし なす たまねぎ にんじん しめじ ねぎ | こめ ごま さとう じゃがいも みずあめ でんぷん さとう あぶら さとう ごま | しょうゆ しお みりん こんぶエキス しょうゆ みりん しょうゆ だしりこ | 603 27.5 |
| 27 | 水 | ごはん じゃがいものそぼろに こんぶあえ オレンジ | | とりひきにく ちくわ なまあげ こんぶ | たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし にんじん オレンジ | こめ じゃがいも さとう でんぷん ごま さとう | しょうゆ さけ しょうゆ しお | 606 21.7 |
| 28 | 木 | 【セルフフィッシュバーガー】 よこわりまるパン フィッシュフライ ゆでやさい タルタルソース ふわふわたまごスープ ぶどう(2こ) 小ざら | | だっしふんにゆう ホキ だいずこ たまご ベーコン | キャベツ にんじん たまねぎ レモン パセリ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう | こむぎこ こめこ パンこ こむぎこ こめこ あぶら あぶら さとう みずあめ パンこ | しお こしょう す しお しょうゆ コンソメ しお こしょう | 654 26.7 |
| 29 | 金 | えだまめわかめごはん ハンバーグ(うさぎ型) ごまドレッシングあえ おつきみじる (かぼちゃいりおじゃがもち) | | わかめ とりこく ぶたにく だいず かまぼこ あぶらあげ | えだまめ たまねぎ トマト にんにく しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ かぼちゃ | こめ さとう さとう ラード でんぷん ごま さとう あぶら かぼちゃいりおじゃがもち じゃがいも でんぷん さとう | しお しお しょうゆ だしこんぶ しょうゆ しお さけ けずりぶし(さば・いわし) しお | 620 21.3 |

【お知らせ】 学校給食費の5回目の引落とし日(納期限)は10月2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。