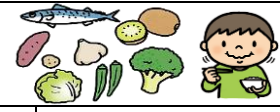


令和6年3月 きゅうしょくこんだてひょう No. 1

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 】



ねんせい
4年生の
まいにち
栄養量

すききらいしないで食べよう

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 ちゅうしゅう とどの 緑:主に体の調子を整えるものになる	きい おも 黄:主にエネルギーのもとになる			
1	金	ちらしずし さわらのさいきょうやき きりぼしだいこんの ごまいため すましじる ひなあられ		ちくわ あぶらあげ さわら こめみそ ベーコン とうふ わかめ かんてん	にんじん れんこん ほししいたけ きりぼしだいこん ほうれんそう しめじ たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	こめ さとう さとう あぶら さとう ごま もちごめ さとう でんぷん	す しお しょうゆ みりん しょうゆ だしこんぶ しょうゆ しお けずりぶし(さば・いわし)	エネルギー たんぱく質 キロカロリー 619 25.6 グラム	
4	月	ごはん あげはるまき ぶたキムチ (はくさいキムチ) もずくちゅうかスープ		ぶたにく ぶたにく とりにく もずく	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ しょうが はくさいキムチ もやし チンゲンサイ 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 こめこ でんぷん さとう こなあめ あぶら ラード ショートニング あぶら さとう でんぷん	しょうゆ しお 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 さけ しお	694 19.4	
5	火	ごはん にくじゃが ごまあえ いよかん		ぎゅうにく なまあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし いよかん	こめ じゃがいも しらたき あぶら さとう ごま さとう	しょうゆ さけ みりん しょうゆ	629 21.4	
6	水	ゆかりごはん めばるのてりやき ひじきのもの さつまいものみそじる		めばる ひじき さつまあげ だいず とうふ あぶらあげ わかめ みそ	あかしそ にんじん さやいんげん だいこん にんじん ねぎ しめじ	こめ さとう さとう こんにゃく ごま あぶら さとう さつまいも	しお しょうゆ みりん しお アンチョビ(カタクチイワシ) しょうゆ さけ みりん わふうだし だしりこ	603 24.5	
7	木	豊井小学校6年生が考えた献立 ☆ 『みんなが笑顔になるスマイルランチ』…みんなが食べた時に、「わ～おいし～」って言うような献立を考えました。							
		あげきなこパン (コッペパン) ミートボールシチュー (ミートボール) ツナサラダ バナナ		きなこ ミートボール ひよこめ いんげんまめ とりにく ぶたにく まぐろみずに	たまねぎ にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ とうもろこし バナナ	コッペパン あぶら さとう こむぎこ オリーブオイル さとう じゃがいも あぶら でんぷん みずあめ あぶら マヨネーズ(たまごなし)	しお ビーフシチュールウ トマトピューレ デミグラスソース あかワイン しお こしょう しお す しお こしょう	604 22.2	
8	金	ごはん おでん (がんもどき) ごまじゃこあえ オレンジ		うずらたまご ちくわ こんぶ さつまあげ なまあげ がんもどき とうふ しらすぼし	だいこん にんじん にんじん ほうれんそう もやし オレンジ	こめ さといも こんにゃく さとう でんぷん あぶら こめこ ごま さとう	しょうゆ みりん さけ わふうだし しょうゆ	610 22.2	
11	月	わかめごはん さばのみぞれに きりぼしだいこんのいためもの ぶたじる		わかめ さば まぐろみずに ぶたにく こうやどうふ みそ	だいこん きりぼしだいこん にんじん はくさい にんじん ねぎ ほししいたけ	こめ さとう さとう でんぷん あぶら さとう さつまいも	しお しょうゆ みりん しお しょうゆ さけ わふうだし だしりこ	644 26.3	
12	火	ごはん とうふのちゅうかに パンサンスー いよかん		とうふ ぶたにく あかみそ チキンハム いよかん	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ きくらげ きゅうり にんじん いよかん	こめ あぶら でんぷん はるさめ ごま さとう ごまあぶら	オイスターソース ちゅうかだし しょうゆ さけ みりん す しょうゆ	642 24.1	
13	水	公集小学校6年生が考えた献立 ☆ 『山口県スペシャル料理』…地産地消を進めるために山口県で作られた食材を使い、郷土料理を広めるために山口県の郷土料理である「けんちょう」を献立に入れました。							
		ごはん(下松産ひのひかり) あじつけのり とりのからあげ こまつなのおひたし けんちょう		のり とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ	山口県産の食材(予定)は赤字で示しています。 こまつな もやし だいこん にんじん ほししいたけ	こめ さとう でんぷん あぶら さとう さといも こんにゃく あぶら さとう	えびエキス こんぶエキス しょうゆ しお こしょう しょうゆ わふうだし しょうゆ	693 27.7	

【お知らせ】 学校給食費の11回目の引落とし日(納期限)は令和6年4月1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。

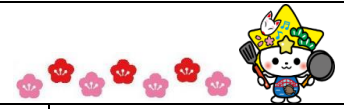
令和6年3月 きゅうしょくこんだてひょう No. 2

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 】








すききらいしないで食べよう



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			
14	木	久保小学校6年生が考えた献立		☆『いろいろ給食』...見た目もよく、楽しく食べることができるように「いろいろ」を考え、栄養のバランスもよくなるようにしました。					
		こくとうパン		だっしふんにゆう		こむぎこ こめこ くらざとう		キロカロリー	
		やさいグラタン		とうにゆう おから	ほうれんそう たまねぎ にんじん とうもろこし	じゃがいも こめこ ショートニング みずあめ あぶら さとう でんぶん	しお	699	
		りっちゃんのげんきサラダ		ポークハム かつおぶし こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし トマト	あぶら さとう	す しお こしょう しょうゆ	22.3	
		ポトフ		とりにく	だいこん たまねぎ にんじん はくさい パセリ		コンソメ しょうゆ しお こしょう	グラム	
15	金	【カレーライス】 むぎごはん ビーフカレー		ぎゅうにく いんげんまめ	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	こめ むぎ じゃがいも 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	646	
		コールスロー			キャベツ にんじん とうもろこし	マヨネーズ(たまごなし) さとう	す しお こしょう	19.7	
		オレンジ			オレンジ				
18	月	チキンライス (チキンライスのもと)		とりにく	にんじん たまねぎ グリンピース	こめ マーガリン(乳なし)	コンソメ トマトケチャップ しお チキンライスのもと		
		ほしのハンバーグ		とりにく だいず	にんじん とうもろこし たまねぎ にんにく	あぶら さとう	トマトペースト す しお こしょう ぎょかいエキス(エソ・グチ・ちりめん等)	642	
		かいそうサラダ		とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	ラード でんぶん さとう あぶら じゃがいも	トマトケチャップ しお	22.9	
		とうにゆうコーンスープ		わかめ くわかめ こんぶ まぐろみずに とさかのり	キャベツ にんじん	あぶら さとう	す しょうゆ しお こしょう		
		おいわいいちごゼリー		ベーコン ひよこめ とうにゆう	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも	コンソメ しお こしょう		
				とうにゆう	いちご	さとう みずあめ あぶら			
☆ 6年生のみなさん、卒業おめでとうございます。小学校での最後の給食となる卒業お祝い献立です。中学校時代は、心身ともに大きく成長する大切な時期です。これからも「食べること」を大切に、健康で充実した中学校生活を送ってください。									
19	火	卒業証書授与式							
21	木	【セルフポテトサラダドッグ】 たてわりパン ポテトサラダ		だっしふんにゆう		こむぎこ こめこ			
		とりにくととうふの クリームシチュー		ポークハム	にんじん とうもろこし	じゃがいも マヨネーズ(たまごなし)	す しお こしょう	664	
		りんご 小ざら		ぎゅうにくとゆう とりにく いんげんまめ とうふ	たまねぎ だいこん にんじん こまつな しめじ	あぶら バター こめこ	コンソメ しお こしょう	23.9	
22	金	ごはん				こめ			
		こいわしたつたあげ(2び)		いわし みそ だいず	しょうが	こむぎこ とうもろこしでんぶん さつまいもでんぶん あぶら さとう	しお しょうゆ みりん	645	
		こんぶあえ		こんぶ	キャベツ ほうれんそう もやし	ごま さとう	しお しょうゆ	21.1	
		じゃがいものみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	じゃがいも	だしりこ		
25	月	ごはん				こめ			
		しろみざかなのマヨネーズやき		ホキ	たまねぎ しめじ	マヨネーズ(たまごなし)	しお こしょう	606	
		じゃがいものきんぴら		ぶたにく	にんじん	じゃがいも ごま あぶら さとう	しょうゆ みりん	24.3	
		とうふじる		とうふ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ		だしこんぶ しょうゆ しお けずりぶし(さば・いわし)		
		いよかん			いよかん				

給食時間を振り返ろう 『食育』チェックシート

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んででしょうか？ この1年を振り返るとともに、これからも給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p> 	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p> 	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> 	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p> <p>牛乳・乳製品 果物 主食 主菜 副菜</p> 
<p>食器を正しく並べることができた</p> 	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p> 	<p>よくかんで味わって食べることができた</p> 	<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p> 


給食レシピ紹介 ♪ 切り干し大根のごま炒め ♪ 1日(金)実施

材料(4人分)

・切り干し大根	12g	A	・炒め油	少々
・まぐろ水煮(ツナ缶)	20g		・さとう	小さじ1
・ぶなしめじ	12g		・しょうゆ	小さじ1
・冷凍ほうれん草	60g		・水	大さじ1
			・いりごま	大さじ1
			・すりごま	大さじ1

作り方

- ①下準備 切り干し大根は水でもどして食べやすい大きさに切る。まぐろ水煮は水けをきり、ぶなしめじはほぐしておく。ほうれん草は解凍し、5cm中に切る。(カット済みでもOK)
- Aは合わせておく。
- ②鍋に油を熱し、切り干し大根とぶなしめじを炒める。
- ③火が通ってきたら、まぐろ水煮とほうれん草を加え、Aで調味し、ごまを加えて混ぜ合わせる。



★「学校給食レシピ」について、右記QRコードから下松市のホームページで見ることができます。

★上記給食レシピ及び「けんちょう」のレシピ動画を右記QRコードから見ることができます。

切り干し大根のごま炒め けんちょう

