



令和6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

4年生の栄養量

【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。牛乳が毎日つきます。

【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・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		
9	火	ごはん じゃがいものカレーそぼろに ほうれんそうのりごまあえ きよみみかん		とりにく なまあげ のり きよみみかん	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん ほうれんそう もやし きよみみかん	こめ じゃがいも しらたき さとう でんぷん ごま さとう	しょうゆ カレーこ さけ しょうゆ	キロカロリー 605 21.0 グラム
10	水	ごはん さばのしおやき きりぼしだいごんのあまずいため わかたけじる		さば ベーコン とうふ わかめ	きりぼしだいごん ほうれんそう たけのこ にんじん えのきたけ	こめ ごま さとう あぶら	しお す しょうゆ しょうゆ しお だしこんぶ さけ けずりぶし(さば・いわし)	637 23.2
11	木	パン ミートボールとだいのけチャップに ミートボール わかめサラダ りんご 小ざら		だっしふんにゆう ミートボール だいち とりにく ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん エリンギ トマト パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	こむぎこ こめこ じゃがいも あぶら さとう でんぷん みずあめ あぶら あぶら さとう	トマトケチャップ コンソメ ウスターソース しお こしょう しお す しょうゆ しお こしょう	620 23.5
12	金	なめし こいわしのたつたあげ(1・2年 1び 3年以上 2び) キャベツのこんぶあえ けんちよう		かつおぶし いわし みそ だいち こんぶ とうふ とりにく あぶらあげ	ひろしまな きょうな だいこんば しょうが キャベツ もやし こまつな だいこん にんじん ほししいたけ	こめ さとう こむぎこ とうもろこしでんぷん さつまいもでんぷん あぶら さとう さとう ごま さといも こんにやく あぶら さとう	しお しお しょうゆ みりん しょうゆ しお しょうゆ わふうだし	658 23.9
15	月	【カレーライス】 「むぎごはん」 チキンカレー ひじきのサラダ おいわいこうはくゼリー		とりにく いんげんまめ ひじき まぐるみずに とうにゆう	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 いちご	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま あぶら さとう さとう みずあめ こなあめ	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 しょうゆ しお	667 19.8
16	火	ごはん あげぎょうぎ(2こ) もやしのちゅうかあえ もずくちゅうかスープ		とりにく ぶたにく チキンハム もずく とりにく とうふ	キャベツ たまねぎ いら ねぎ しょうが もやし キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ パンこ こむぎこ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら ラード ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ しお しょうゆ す ちゅうかだし しょうゆ さけ しお	616 19.8
17	水	わかめごはん にくじゃが こまつなのじゃこあえ		わかめ ぎゅうにく なまあげ しらすぼし	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし	こめ さとう じゃがいも しらたき あぶら さとう ごま さとう	しお しょうゆ さけ みりん しょうゆ	604 21.1

入学・進級おめでとう

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。



給食は残さず食べなくちゃいけないの？

学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。苦手な食べ物があつたり、食べられる量が少なかつたり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

給食には、たくさんの学びが詰まっています...

- 栄養バランス
- ふるさとの食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食の喜び・楽しさ
- 世界の食文化
- 食に関する知識・理解・関心
- 日本の伝統行事と行事食

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。

★楽しい雰囲気食べると、よりおいしく感じます。

※ 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

ねんせい
4年生の
まいごひょう
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 赤:主に体をつくるものになる	みどり 緑:主に体の調子を整えるものになる	き 黄:主にエネルギーのものになる		
18	木	しょうパン やきそばふうспаゲッティ ポテトサラダ バナナ		だっしふんにゆう ぶたにく かまぼこ ポークハム	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン きゅうり にんじん バナナ	こむぎこ こめこ スパゲッティ あぶら じゃがいも マヨネーズ(たまごなし)	おこのみソース コンソメ こしょう やきそばしょうゆ(さばエキス) しお す しお こしょう	キロカロリー 636 24.6 グラム
19	金	ごはん さけのおこじやき ほうれんそうのごまあえ まめとんじる		さけ だいず ぶたにく あぶらあげ みそ	ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	こめ ごま さとう あぶら さつまいも	しおこじ しょうゆ だしいりこ	603 27.4
<p>★ 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にとって食べましょう。</p>								
22	月	ごはん いわしのしょうがに きんぴらだいこん はるさめじる		いわし ベーコン とりにく	しょうが だいこん にんじん たまねぎ にんじん もやし 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 コンソメ しょうゆ しお こしょう	613 20.9
23	火	ごはん とうふのちゅうかに パンパンジー オレンジ		とうふ ぶたにく あかみそ とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ きゅうり もやし オレンジ	こめ あぶら でんぷん ごま さとう ごまあぶら	ちゅうかだし しょうゆ みりん さけ オイスターソース す しお しょうゆ	600 25.4
24	水	ごはん とりのからあげ たけのこのとさに ふるさとみそしる		とりにく さつまあげ かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ しいたけ ねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	しお こしょう しょうゆ みりん だしいりこ	622 23.6
25	木	パン フランクフルトの ケチャップいため とうにゆうシチュー パインアップル		だっしふんにゆう チキンフランクフルト とうにゆう とりにく とうふ いんげんまめ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし パインアップル	こむぎこ こめこ あぶら さとう じゃがいも こめこ マーガリン(にゆうなし)	トマトケチャップ コンソメ ウスターソース こしょう コンソメ しお こしょう	651 25.8
26	金	ごはん わかめふりかけ こうやどうふのふくめに ごずこんあえ きよみみかん		わかめ さけ こうやどうふ とりにく ちくわ だいず こんぶ まぐろみずに	キャベツ ごぼう にんじん きよみみかん	こめ ごま さとう じゃがいも あぶら さとう ごま さとう	しょうゆ みりん しお かつおぶしエキス しょうゆ さけ みりん す しょうゆ	623 23.8
30	火	ごはん さわらのたつたあげ ひじきのごまに じゃがいものみそしる		さわら ひじき さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	こめ とうもろこしでんぷん あぶら しらたき ごま あぶら さとう じゃがいも	しょうゆ みりん しょうゆ さけ みりん だしいりこ	621 23.6
<p>★ 豆(豆製品)・ご(ごまなどの種類類)・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。</p>								

しょうがっこう きゅうしょく きほん ほうしん 小学校給食センター基本方針

- 〇ここで感じる給食
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。
- 〇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。
- 〇食べて学ぶ給食
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。

下松市子どもの食育を進めるキャッチフレーズ

よく 食べる 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 いのちのめぐみ
- 感謝のところで「いただきます」「ごちそうさま」

下松市健康づくり推進協議会

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。

【お知らせ】
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。

毎月、献立表を配布します。.....
ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて
食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない
食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

