



令和6年5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 】

食事マナーに気を付けて食べよう



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	水	【ハヤシライス】 むぎごはん ハヤシソース アップルフルーツ		ぎゅうにく レンズまめ いんげんまめ	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 もも パインアップル みかん りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら 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	キロカロリー 627 18.0 グラム
2	木	【セルフてりやきハンバーガー】 よこわりまるパン チキンてりやきハンバーグ やさいのマヨネーズあえ ABCスープ		だっしふんにゅう とりにく だいず	りんご たまねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん	こむぎこ こめこ パンこ あぶら さとう みずあめ でんぷん マヨネーズ(たまごなし) マカロニ じゃがいも	しょうゆ しお こしょう す しお こしょう コンソメ しょうゆ しお こしょう	652 26.8
7	火	なめし みそとりじゃが ごまドレッシングあえ こどものひぜりー		かつおぶし とりにく なまあげ みそ	ひろしまな きょうな だいこんぼ たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ こまつな キャベツ とうもろこし	こめ さとう じゃがいも あぶら さとう ごま さとう あぶら さとう あぶら	しお しょうゆ さけ しょうゆ	647 19.8
8	水	ごはん マーボー豆腐 チンジャオロースー オレンジ		とうふ ぶたひきにく あかみそ ぎゅうにく	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく あかピーマン きピーマン ピーマン たまねぎ たけのこ しょうが にんにく オレンジ	こめ あぶら でんぷん あぶら さとう でんぷん	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 オイスターソース さけ ちゅうかだし	603 24.3
9	木	【セルフツナドッグ】 たてわりパン ツナサラダ はるやさいの クリームシチュー りんご <small>小さら</small>		だっしふんにゅう まぐろみずに ぎゅうにく とりにく いんげんまめ	たまねぎ とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん さやえんどう りんご	こむぎこ こめこ マヨネーズ(たまごなし) じゃがいも あぶら バター こめこ	す しお こしょう コンソメ しお こしょう	625 25.2
10	金	たけのごはん たちうおのからあげ ひじきのごまに すましじる		とりにく あぶらあげ たちうお ひじき さつまあげ とうふ わかめ	たけのこ にんじん ほししいたけ にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	こめ あぶら さとう でんぷん あぶら しらたき ごま あぶら さとう	しょうゆ わふうだし しお こしょう しょうゆ さけ みりん だしこんぶ しょうゆ しお けずりぶし(さばいわし)	604 22.1
13	月	わかめごはん かつおのからめに きりほしだいこんの ごまいため みそしる		わかめ かつお まぐろみずに とうふ あぶらあげ みそ	しょうが きりほしだいこん ほうれんそう しめじ たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	こめ さとう でんぷん あぶら さとう ごま あぶら さとう じゃがいも	しお しょうゆ さけ みりん しょうゆ だしいりこ	610 27.0
14	火	【おやこどんぶり】 むぎごはん おやこどんぶりのぐ ごまじゃこあえ オレンジ		たまご とりにく しらすほし オレンジ	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ こまつな もやし オレンジ	こめ むぎ さとう ごま さとう	しょうゆ さけ みりん しょうゆ	609 24.5
15	水	ごはん さばのみそに ゆかりあえ もずくじる		さば みそ もずく とうふ あぶらあげ	キャベツ もやし あかしそ たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ	こめ さとう でんぷん ごま さとう	しょうゆ しお ちゅうかだし しょうゆ さけ しお	614 23.3
16	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 とうにゅうコーンスープ バナナ		だっしふんにゅう ミートボール とりにく ぶたにく ベーコン ひよこまめ とうにゅう	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 バナナ	こくとう こむぎこ こめこ 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	680 24.6

食事のマナーを考えよう!

正しい姿勢のポイント?

- ① 食器は手に持って食べる
- ② 机とおなかの間はこぶし1個分あける
- ③ 足の裏は床につける
- ④ 背すじを伸ばす
- ⑤ 机にひじをつかない



★下の2人の食事の姿勢を見てください。

どんなことに気をつければよい姿勢になるでしょうか?
アドバイスしてあげてね!



ここに気を付けたいよ!
アドバイスを書いてみよう
例) 足は床につけたほうがいいよ。



【 こんげつのきゅうしょくもくひょう 】

食事マナーに気を付けて食べよう



ねんせい
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
				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	きい おも 黄:主にエネルギーのものになる		
17	金	ごはん スタミナなっとう カレーあじの ヒリヒリちくぜんに れいとうりんご		なっとう きゅうひきにく とりにく ちくわ	ねぎ しょうが にんにく にんじん ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん りんご	こめ ごま ごまあぶら さとう こんにやく あぶら さとう さとう	みりん しょうゆ しょうゆ みりん わふうだし さけ カレーこ	637 24.0
20	月	ごはん ふるさと給食の日 のりつくだに あじのしおやき つしま 周南市くしがはまのきょうどりょうり ふるさとみそしる		のり あじ とうふ とりにく だいず みそ	山口県産の食材(予定)は赤字で示しています。 にんじん ごぼう しょうが ほしいたけ たまねぎ れんこん しいたけ ねぎ	こめ さとう みずあめ でんぷん しらたき ごま あぶら さとう	しょうゆ しお しょうゆ みりん す わふうだし だしいりこ	601 28.0
21	火	ごはん たまごアレルギーたいおう コーンしゅうまい(2こ) パンサンスー ちゅうかたまごスープ		とうふ すけとうだら チキンハム たまご ベーコン	とうもろこし たまねぎ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう にんじん えのきたけ	こめ でんぷん パンこ こむぎこ さとう ラード みずあめ はるさめ ごま さとう ごまあぶら ごまあぶら でんぷん	みりん しお しょうちゅう す しょうゆ しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし	613 19.9
22	水	ごはん 食事マナーの日 ぶりのあまからあげに じゃがいものきんぴら とうふじる		ぶり ぶたにく とうふ わかめ	しょうが にんじん たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	こめ さとう あぶら こむぎこ でんぷん じゃがいも ごま あぶら さとう	しょうゆ みりん 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)	607 21.4
23	木	パン いちごジャム いわしのアングリーズ アスパラガスのサラダ ポテトスープ		だっしふんにゆう いわし ベーコン ひよこまめ	いちご アスパラガス とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	こむぎこ こめこ みずあめ さとう でんぷん あぶら パンこ さとう マヨネーズ(たまごなし) じゃがいも	ウスターソース す しお こしょう コンソメ しょうゆ しお こしょう	695 26.0
24	金	【ボークカレーライス】 むぎごはん ボークカレー とうふサラダ れいとうパイン		ぶたにく レンズまめ いんげんまめ とうふ まぐろみずに かつおぶし	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 とうもろこし パインアップル	こめ むぎ じゃがいも あぶら あぶら さとう さとう	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 しょうゆ	641 20.8
27	月	ごはん だいずふりかけ さわらのてりやき きりぼしだいこんのもの ぶたじる		だいず のり さわら さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	かぼちゃ きりぼしだいこん にんじん さやいんげん だいこん にんじん ねぎ しいたけ	こめ ごま さとう マッシュポテト みずあめ でんぷん さとう でんぷん こんにやく ごま さとう あぶら さつまいも	しょうゆ しお みりん こんぶエキス みりん しょうゆ さけ しょうゆ さけ わふうだし だしいりこ	601 26.6
28	火	ごはん チキンチキンごぼう すじょうゆあえ おふのおつゆ		とりにく とうふ	ごぼう えだまめ にんじん きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも ごま さとう ふ	しょうゆ みりん さけ しょうゆ す だしこんぶ しょうゆ しお さけ けずりぶし(さば・いわし)	649 22.8
29	水	ごはん じゃがいものそぼろに ごまあえ とうにゅうムース		とりひきにく ちくわ なまあげ とうにゅう	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	こめ じゃがいも さとう でんぷん ごま さとう みずあめ さとう あぶら	しょうゆ さけ しょうゆ	648 20.7
30	木	【セルフサンドイッチ】 しよくパン ハムサラダ ポークビーンズ ゴールドキウイフルーツ		だっしふんにゆう チキンハム ぶたにく だいず	キャベツ にんじん たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく ゴールドキウイフルーツ	こむぎこ こめこ マヨネーズ(たまごなし) じゃがいも さとう あぶら	す しお こしょう トマトケチャップ コンソメ しお こしょう	648 27.9
31	金	ごはん すぶた ごもくビーフンじる あまなつみかん		ぶたにく かまぼこ	たまねぎ にんじん たけのこ きピーマン ピーマン しょうが ほしいたけ たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ あまなつみかん	こめ あぶら でんぷん さとう ビーフン	しょうゆ さけ トマトケチャップ す しお ちゅうかだし コンソメ しょうゆ しお こしょう	608 21.3

【お知らせ】 学校給食費の1回目の引落とし日(納期限)は5月31日(金)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。

