



令和6年6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 】



4年生の
栄養量

歯と骨をじょうぶにする食事をしよう

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 キロカロリー
				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	むぎごはん ドライカレー やさいのマリネ れいとうパン		ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいず	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが りんご	こめ むぎ あぶら さとう こめこ	カレーこ トマトケチャップ ウスターソース コンソメ しお チキンスープ	620 23.0 グラム

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。歯の材料になる『カルシウム』を多く含んだ食品や、丈夫な歯をつくるために必要な『よくかむこと』のできる『かみごたえのある』食品を取り入れています。

4	火	はごたえしっかり たきこみごはん いかメンチカツ きりぼしだいこんの ごまいため すましじる		とりにく あぶらあげ いか だいず まぐろみずに とうふ わかめ	れんこん ごぼう にんじん キャベツ にんじん しょうが にんにく きりぼしだいこん ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ あぶら さとう パンこ こむぎこ さとう あぶら ごま あぶら さとう	しょうゆ わふうだし しょうゆ しお 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)	601 22.1
5	水	ごはん きびなごのかりかりやき (2び) きゅうりのごますあえ なまあげと じゃがいものにももの		きびなご わかめ なまあげ ぶたにく	しょうが きゅうり もやし にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん	こめ さとう じゃがいも みずあめ あぶら こめこ げんまいこ でんぷん ごま さとう じゃがいも こんにやく さとう あぶら	しお しょうゆ す しょうゆ さけ みりん わふうだし	604 21.3
6	木	パン とうふとだいずの クリームシチュー かみかみほねぶとサラダ れいとうりんご		だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とうふ だいず とりにく しろいんげんまめ しらすぼし わかめ こんぶ くきわかめ とさかのり	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ こまつな りんご	こむぎこ こめこ じゃがいも こめこ バター あぶら アーモンド さとう さとう	コンソメ しお こしょう す しょうゆ	666 25.2
7	金	ごはん かみかみふりかけ さばのてりやき ひじききんぴら まめとんじる		かつおぶし さば ひじき さつまあげ だいず ぶたにく あぶらあげ みそ	ひろしまな きょうな だいこんぼ とうもろこし トマト モロヘイヤ かぼちゃ ごぼう にんじん たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	こめ こめ ひえ さとう でんぷん じゃがいも キヌア みずあめ さとう ごま あぶら さとう じゃがいも	しお こんぶエキス しょうゆ みりん しお ぎょしょうゆ(カタクチイワシ) しょうゆ みりん だしいりこ	632 26.7
10	月	ごはん ぎゅうにくとごぼうのしぐれに うめかつおあえ はるさめじる		ぎゅうにく あぶらあげ かつおぶし とりにく	ごぼう しょうが キャベツ もやし にんじん うめ たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ ねぎ	こめ あぶら さとう ごま さとう でんぷん はるさめ	しょうゆ さけ しょうゆ こんぶエキス コンソメ しょうゆ しお こしょう	599 24.2
11	火	ごはん ちくわのいそべあげ(2こ) こうやどうふのふくめに オレンジ		ちくわ あおのり こうやどうふ とりにく	にんじん たまねぎ さやいんげん オレンジ	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも こんにやく あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん	645 23.9
12	水	【ぶたしおどんぶり】 むぎごはん ぶたしおどんぶりのぐ ちゅうかコーン たまごスープ さくらんぼゼリー		ぶたにく たまご ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん しろねぎ しょうが にんにく とうもろこし たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ さくらんぼ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん ごまあぶら でんぷん さとう みずあめ	しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう コンソメ	624 21.2
13	木	しょくパン ポテトサラダ ミネストローネ バナナ		だっしふんにゅう ポークハム ベーコン だいず	きゅうり にんじん たまねぎ にんじん エリンギ トマト パセリ にんにく バナナ	こむぎこ こめこ じゃがいも マヨネーズ(たまごなし) マカロニ さとう あぶら	す しお こしょう コンソメ しょうゆ しお こしょう	645 22.5
14	金	えだまめわかめごはん たちうおのしおやき つしま じゃがいものみそしる		わかめ たちうお とうふ あぶらあげ みそ	えだまめ にんじん ごぼう しょうが ほししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ	こめ さとう しらたき ごま あぶら さとう じゃがいも	しお しお わふうだし しょうゆ みりん す だしいりこ	634 24.6

人と人を良くする「食」～食育月間～

「食」という漢字は、「人を良くする」とも読めます。食育は、子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身に付け、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくために重要です。6月は「食育月間」。それぞれの食を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。

★ 学校給食では、地産地消を推進しています ★

できるかぎり、下松市や山口県で作られている食材を使うようにします。毎月のふるさと給食の日や、6月・11月・1月の地場産給食週間には、特にたくさん地場産物を使用します。

学校給食の山口県食材は、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口及び水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。



令和6年6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 】

歯と骨をじょうぶにする食事をしよう



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		
6月17日～21日は地場産給食週間です。下松市や山口県の食材がたくさん登場します。地元の食材(予定)は、太字になっています。								
17	月	ごはん あじフライ ひじきのもの ぶちうまやさい		あじ だいずこ ひじき ぶたひきにく だいず とうふ とりにく	にんじん たまねぎ にんじん もやし ねぎ	こめ パンこ こむぎこ でんぷん あぶら こんにやく あぶら さとう じゃがいも	しお こしょう しょうゆ さけ みりん コンソメ しょうゆ しお こしょう	602 23.8
18	火	ごはん しゅうまい(2こ) ちゅうかあえ はっぼうさい		ぶたにく だいずこ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく もやし ほうれんそう きくらげ ぶたにく なまあげ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん たけのこ ほうししいたけ	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく もやし ほうれんそう きくらげ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん たけのこ ほうししいたけ	こめ こむぎこ でんぷん さとう みずあめ ラード ごま ごまあぶら あぶら ごまあぶら こめこ	しょうゆ ほたてエキス みりん しお こしょう しょうゆ しお とうがらし ちゅうかだし さけ しょうゆ こしょう	627 23.8
19	水	ごはん あじつけのり とりのからあげ ほうれんそうのごまあえ かきたまじる		のり とりにく たまご とうふ	ほうれんそう キャベツ もやし 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 ごま さとう でんぷん	えびエキス こんぶエキス しょうゆ しお しお こしょう しょうゆ だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) しょうゆ しお	638 25.0
20	木	パン チキンビーンズ キャベツとハムのサラダ りんごゼリー		だっしふんにゅう とりにく だいず ローズハム	たまねぎ にんじん エリンギ トマト パセリ にんにく キャベツ ほうれんそう りんご	こむぎこ こめこ じゃがいも さとう あぶら マヨネーズ(たまごなし) さとう さとう	トマトケチャップ コンソメ しお こしょう す しお こしょう	669 26.9
21	金	ごはん すずきのみりんやき れんこんのカレーいため たまねぎのみそしる		すずき ぶたひきにく さつまあげ なまあげ あぶらあげ みそ	れんこん ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	こめ さとう でんぷん ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん さけ カレーこ しょうゆ しお こしょう だしいりこ	595 26.5
24	月	【あぶたまどんぶり】 むぎごはん あぶたまどんぶりのぐ ごずこんあえ れいとうみかん		たまご あぶらあげ かまぼこ だいず こんぶ まぐろみずに みかん	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ キャベツ ごぼう にんじん	こめ むぎ さとう ごま さとう	しょうゆ さけ みりん す しょうゆ	612 22.9
25	火	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 もずく とりにく とうふ	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 えのきたけ ねぎ	こめ こむぎこ こめこ はるさめ ラード ショートニング でんぷん さとう こなあめ あぶら 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	680 19.6
26	水	【チキンカレーライス】 むぎごはん チキンカレー ひじきのサラダ ゴールドキウイフルーツ		とりにく だいず ひじき まぐろみずに	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 ゴールドキウイフルーツ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま あぶら さとう	カレールー 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	671 23.3
27	木	はちみつパン いわしのトマトに ジャーマンポテト しゃきしゃきスープ		だっしふんにゅう いわし ベーコン とりにく	たまねぎ レモン たまねぎ パセリ もやし レタス たまねぎ にんじん	こむぎこ こめこ はちみつ さとう さとう こめこ じゃがいも あぶら ごまあぶら	ケチャップ みりん しお こしょう トマトピューレ しお コンソメ こしょう コンソメ しょうゆ しお こしょう	648 25.3
28	金	ごはん わかめふりかけ にくじゃが ほうれんそうのおかかあえ オレンジ		わかめ さけ ぶたにく なまあげ かつおぶし オレンジ	たまねぎ にんじん さやいんげん ほうれんそう もやし オレンジ	こめ ごま さとう じゃがいも しらたき 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 しょうゆ	615 22.0

【お知らせ】 学校給食費の2回目の引落とし日(納期限)は7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。