



【 こんげつのきゅうしょくもくひょう 】

夏を元気に過ごす食事をしよう



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			
1	月	ごはん				こめ	かつおだし しお	キロカロリー 633	
		たこやき		たこ	キャベツ ねぎ しょうが	こむぎこ あげだま あぶら さとう			
		もやしのごますあえ			もやし きゅうり	ごま さとう			しょうゆ す
		じゃがいものそぼろに		とりひきにく ちくわ なまあげ	たまねぎ にんじん えだまめ	じゃがいも さとう でんぷん			しょうゆ さけ
2	火	ごはん				こめ	ちゅうかだし しょうゆ みりん さけ トウバンジャン	614	
		マーボー豆腐		とうふ ぶたひきにく あかみそ	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ ほししいたけ にんにく	あぶら でんぷん			
		いためビーフン		さつまあげ	キャベツ たまねぎ にんじん	ビーフン ごまあぶら			ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう
		オレンジ			オレンジ				
3	水	ごはん				ごはん	しょうゆ トマトケチャップ さけ ウスターソース いちみどらし	652	
		やきにくふういため		ぎゅうにく あかみそ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく	あぶら ごまあぶら さとう			
		ぎょうざスープ (ぎょうざ)		ぎょうざ かまぼこ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし				コンソメ しょうゆ しお こしょう
		とうにゅうプリン		ぶたにく とりにつく だいずこ	キャベツ ねぎ しょうが	あぶら ラード こむぎこ さとう でんぷん			みりん さけ しょうゆ しお
4	木	【セルフホットドッグ】 たてわりパン		だっしふんにゅう		こむぎこ こめこ	ケチャップソース	663	
		チキンスティック		とりにく		みずあめ さとう でんぷん			
		ケチャップソース			キャベツ にんじん				
		ゆでやさい		ベーコン いんげんまめ ぎゅうにつく	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも マーガリン こめこ			コンソメ しお こしょう
5	金	わかめごはん		わかめ		こめ さとう	しょうゆ しお	646	
		ほしのコロッケ		とりにく ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも さとう ラード パンこ こむぎこ あぶら でんぷん みずあめ とうもろこし			
		ゆかりあえ			キャベツ もやし あかしそ	さとう			しょうゆ しお
		たなばたスープ		とりにく	にんじん たまねぎ オクラ エリンギ	ビーフン			コンソメ しょうゆ しお こしょう
		たなばたゼリー	かんてん	レモン ぶどう みかん	さとう みずあめ		17.3		

☆ 七夕にちなんで、星形のコロッケやゼリーが登場!! また、七夕スープのビーフンはおりひめがつむぐ糸に見立てています。各クラスの七夕スープの食缶には、ラッキースターにんじん(星形のにんじん)が1~2こ入っています。(クラスの人数によってちがいます。)お楽しみに!!



夏を元気に過ごすために大切なことは?



夏は暑さで食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。

毎日元気に過ごすためには、3つのことに気をつけましょう。

①まずは早起き&朝ごはん!!

生活リズムをととのえるためにも、毎日早起きをしましょう。

朝ごはんもバランスよく食べましょう。



②上手な水分補給!!

汗を多くかく夏場は水分補給が必要です。



③おやつは時間と量を決める!!

だらだらと食べ続けられないようにしましょう。

食べ終わったら、歯磨きをしましょう。



朝ごはんは大切なエネルギー源!

栄養バランスがひと目でわかる献立作成とは!?

- ①主食を決める
- ②主食にあうおかず(主菜・副菜)を決める



例 ごはんの時



主菜: 玉子焼き、納豆 など

副菜: 青菜のおひたし、きんぴらなど

パンの時



主菜: ベーコンエッグ、ハムステーキ など

副菜: 野菜サラダ、フルーツヨーグルトなど



【お知らせ】 学校給食費の3回目の引落とし日(納期限)は7月31日(水)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7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 】

夏を元気に過ごす食事をしよう



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		
8	月	むぎごはん				こめ むぎ		
		なつやさいのカレー		ぶたにく レンズまめ いんげんまめ	ピーマン なす トマト たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ しょうが にんにく りんご	あぶら	カレールウ トマトケチャップ ウスターソース	641
		きりぼしだいこんの カミカミサラダ		まぐろみずに	きりぼしだいこん きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら ごま	しょうゆ す	22.4
		ゆでとうもろこし			とうもろこし		しお	
9	火	ごはん				こめ		
		のりふりかけ		のり かつおぶし		とうもろこしでんぷん さとう	しお まつちや	
		なまあげとゴーヤのチャンプルー		ぶたにく なまあげ たまご	にがうり にんじん もやし	ごまあぶら	ちゅうかだし しょうゆ	661
		もずくスープ		とりにく もずく	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ		コンソメ しょうゆ さけ しお	23.8
		シークワサータルト		とうにゆう だいずこ	シークワサー	さとう こめこ みずあめ あぶら でんぷん ショートニング		
☆ チャンプルーは沖縄県の郷土料理です。また、ゴーヤ・もずく・シークワサーは、沖縄県の特産物です。								
10	水	ごはん				こめ		
		なつとう		だいず	うめ	さとう	しょうゆ す こんぶエキス ぎょかいエキス(カタクチイワシ)	610
		さばのみりんやき		さば		さとう	みりん しょうゆ しお ぎょうしょうゆ(カタクチイワシ)	26.8
		のりごまあえ		のり	こまつな もやし	ごま さとう	しょうゆ	
		とうがんじる		とうふ あぶらあげ	とうがん たまねぎ にんじん ねぎ		しょうゆ さけ しお だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし)	
11	木	【セルフフィッシュバーガー】 よこわりまるパン		だっしふんにゆう		こむぎこ こめこ		
		ホキフライ		ホキ		パンこ こむぎこ こめこ あぶら	しお こしょう	630
		キャベツのマヨネーズあえ			キャベツ	マヨネーズ(たまごなし)	す しお こしょう	24.3
		ミネストローネ		ベーコン	たまねぎ にんじん トマト パセリ	マカロニ じゃがいも さとう	コンソメ しょうゆ しお こしょう	
12	金	むぎごはん				こめ むぎ		
		おやこどんぶりのぐ		とりにく たまご	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	さとう	しょうゆ みりん さけ	629
		ひじきのもの		ひじき さつまあげ だいず	にんじん	こんにやく あぶら さとう	しょうゆ みりん さけ	24.2
		れいとうピーチ		もも	さとう			
16	火	ごはん				こめ		
		かんこくふうにくじゃが		ぶたにく ちくわ	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ごま	コチュジャン しょうゆ さけ	608
		ナムル			ほうれんそう もやし にんじん	ごまあぶら	しょうゆ しお いちみつがらし	20.2
		れいとうみかん		みかん				
17	水	ごはん		山口県産の食材(予定)は太字で示しています。		こめ		
		あじつけのり		のり		さとう	しょうゆ こんぶエキス えびエキス	
		あじのてんぷら		あじ		こむぎこ とうもろこしでんぷん あぶら こめこ	しお こしょう	603
		ごまあえ			こまつな にんじん もやし	ごま さとう	しょうゆ	24.1
		ふるさとみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん なす ねぎ		だしりこ		
☆ 下松市や山口県の地場産物を多く使用しています。太字で書いてある食材が地場産食材です。								
18	木	しょうパン		だっしふんにゆう		こむぎこ こめこ		
		なすとベーコンの スパゲッティ		ベーコン	なす にんじん たまねぎ ピーマン にんにく	スパゲッティ あぶら	しお トマトケチャップ トマトピューレー ウスターソース コンソメ こしょう	601
		ひじきとツナのソテー		ひじき まぐろみずに	キャベツ にんじん	あぶら ごま	しょうゆ コンソメ	22.2
		コロコロすいか(2こ)		すいか				
19	金	むぎごはん				こめ むぎ		
		ハヤシライス		ぶたにく いんげんまめ グリーンピース	たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも あぶら	ハヤシルウ コンソメ ウスターソース トマトケチャップ しお こしょう	640
		フルーツミックス (カクテルゼリー)		とうにゆう かんてん	みかん もも パインアップル りんご ぶどう もも	カクテルゼリー さとう さとう	18.7	