

令和7年12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



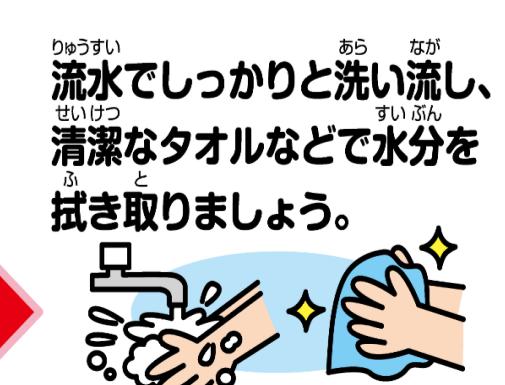
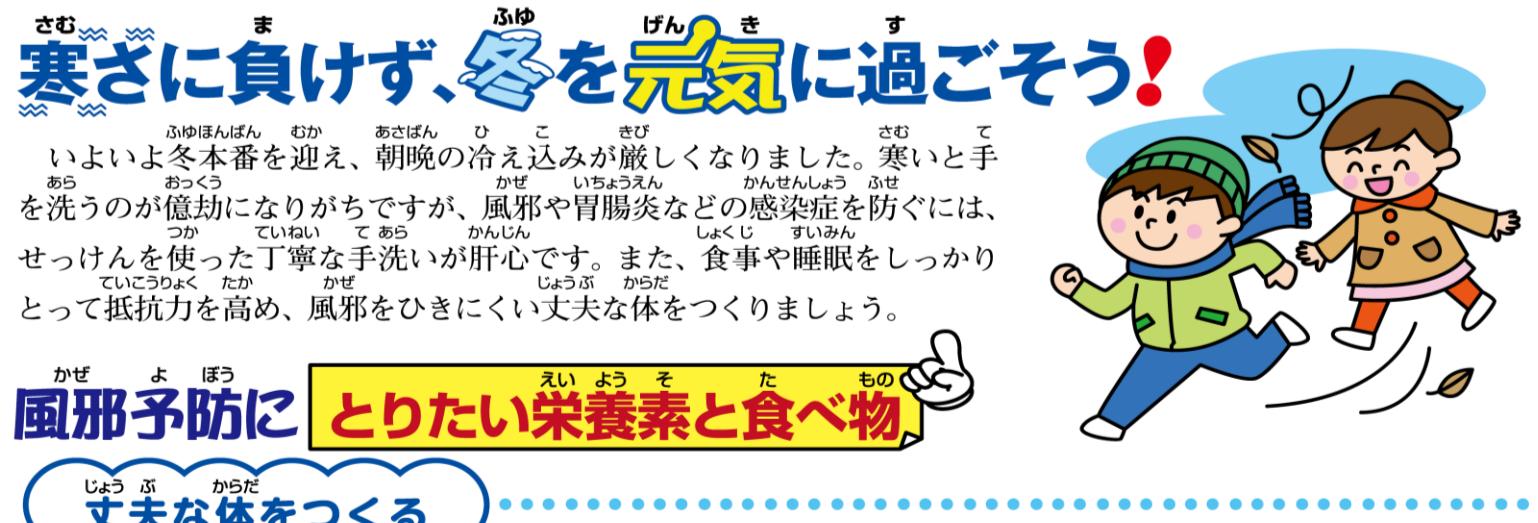
# 【 こ ん げ つ の き ゅ う し ょ く も く ひ ょ う 】

# かぜを予防する食事をしよう



## 4年生の 栄養量

日	曜	こんだて	牛乳	おもなざいりょう			ちょうみりょう 調味料	エネルギー たんぱく質
				赤:主に体をつくるもとになる	緑:主に体の調子を整えるもとになる	黄:主にエネルギーのもとになる		
1	月	ごはん				こめ		キロカロリー 575
		だいこんのみそにこみ		ぶたにく なまあげ しろみそ	だいこん にんじん さやいんげん	こんにゃく あぶら さとう	しょうゆ わふうだし	22.4
		じゃがいものきんぴら		さつまあげ	にんじん	じゃがいも ごま あぶら さとう	しょうゆ みりん	グラム
2	火	ごはん				こめ		580
		カレーどうふ		とうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース しょうが にんにく	あぶら さとう	カレールウ カレーこ ちゅうかだし しょうゆ さけ	23.6
		ごまじゃこあえ		しらすぼし	こまつな もやし	ごま さとう	しょうゆ	
3	水	ごはん				こめ		
		いわしのみぞれに		いわし	だいこん	さとう でんぷん	しょうゆ す さばエキス こんぶだし	610
		あますあえ			キャベツ もやし にんじん	ごま さとう	す しょうゆ しお	25.4
		ちゃんこじる (とりつくね)		とりにく とりつくね とうふ とりにく だいすこ	はくさい にんじん えのきたけ しろねぎ たまねぎ	しらたき でんぷん パンこ さとう	しょうゆ さけ しお だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) しお	
4	木	パン		だつしふんにゅう		こむぎこ こめこ		581
		にゅう アレルギー <sup>たいおう</sup> ふゆやさいの クリームシチュー		ぎゅうにゅう とりにく だいす	はくさい だいこん たまねぎ にんじん エリンギ パセリ	あぶら	シチューのもと(にゅうなし) コンソメ しお こしょう	23.9
		ひじきのサラダ		ひじき まぐろみずに	キャベツ	ごま あぶら さとう	す しょうゆ しお	
5	金	ごはん				こめ		
		たらのからめに		たら	しょうが	でんぷん あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん	569
		れんこんとはなっこりーの いためもの		ベーコン	れんこん はなっこりー	あぶら	しょうゆ こしょう	21.8
		かぶのみそしる		あぶらあげ むぎみそ	かぶ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ		だしいりこ	
8	月	ごはん				こめ		
		さばのゆずみそに		さば みそ	ゆず	さとう こめこ	みりん しお	636
		ごずこんあえ		だいす こんぶ チキンハム	キャベツ ごぼう にんじん	ごま さとう	す しょうゆ	24.0
		けんちんじる		とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん しいたけ ねぎ	さといも こんにゃく	だしいりこ しょうゆ しお	
9	火	ごはん				こめ		
		あげぎょうざ(2こ)		ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	ラード でんぷん さとう こむぎこ あぶら	しょうゆ しお	591
		キムタクいため (キムチ)		ぶたにく	キムチ たくあん たまねぎ ねぎ はくさい にんにく	あぶら さとう でんぷん	しょうゆ さけ しお とうがらし こんぶエキス かつおぶしエキス パプリカ	20.5
		もずくちゅうかスープ		もずく とりにく とうふ	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな		ちゅうかだし しょうゆ さけ しお	
10	水	ゆかりごはん		あかしそ	こめ さとう	しお す		
		おでん		うずらたまご ちくわ なまあげ さつまあげ がんもどき こんぶ	だいこん にんじん	さといも こんにゃく さとう	しょうゆ みりん さけ わふうだし	564
		(がんもどき)		とうふ だいすこ	にんじん	でんぷん あぶら こめこ		20.7
たまご アレルギー <sup>たいおう</sup>		ごまドレッシングあえ		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	ごま さとう あぶら	しょうゆ		



# 令和7年12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】

## かぜを予防する食事をしよう



ねんせい  
4年生の  
えいようりう  
栄養量

日	曜	こんだて	牛乳	おもなざいりょう	ちょうみりょう	エネルギー
				赤: 主に体をつくるもとになる あか おも からだ 緑: 主に体の調子を整えるもとになる よ は う しょくじ 黄: 主にエネルギーのもとになる き おも		たんぱく質
11	木	パン ツナサラダ ポトフ りんご 小ざら	だっしふんにゅう まぐろみずに とりにく りんご	こむぎこ こめこ マヨネーズ(たまごなし) じやがいも		キロカロリー
12	金	ごはん ほつけのしおやき きりぼしだいこんのにもの まめとんじる	ほつけ あぶらあげ さつまあげ だいす ぶたにく むぎみそ	こめ あぶら さとう さつまいも	しお しょうゆ さけ わふうだし だしいりこ	563 24.0 グラム
15	月	チキンライス (チキンライスのもと) やさいコロッケ やさいサラダ とうにゅうコーンスープ	とりにく とりにく だいすこ ベーコン ひよこまめ とうにゅう	こめ マーガリン(にゅうなし) あぶら さとう じやがいも こむぎこ パンこ さとう じやがいも	コンソメ トマトケチャップ しお トマトペースト す しお ぎよかいエキス コンソメ しお こしょう	593 19.1
16	火	なめし けんちょう アーモンドあえ みかん	かつおけずりぶし とうふ あぶらあげ とりにく ふるさと 給食の日 みかん	こめ さとう さといも こにゃく あぶら さとう アーモンド さとう あぶら	しお わふうだし しょうゆ しょうゆ	581 22.2
		☆ 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。中でも、ほうれんそくは下松市産です。				
17	水	ごはん 食事マナーの日 なまあげのちゅうかに はるさめのいためもの	なまあげ ぶたにく チキンハム	こめ あぶら でんぶん はるさめ ごま ごまあぶら	ちゅうかだし オイスターソース しょうゆ さけ しょうゆ しお こしょう	596 23.8
18	木	しょうパン フライドチキン コールスロー はくさいスープ セレクトメニュー いちごケーキ チョコケーキ カップデザート(いちごゼリー)	だっしふんにゅう とりにく キャベツ にんじん とうもろこし ベーコン にゅう たまご とうにゅう だいすこ いちご クランベリー	こむぎこ こめこ さとう でんぶん あぶら マヨネーズ(たまごなし) さとう さとう こむぎこ みずあめ あぶら さとう こめこ みずあめ あぶら さとう こなあめ	こしょう しお カレーこ パプリカ コリアンダーパウダー ぎよしょう す しお こしょう コンソメ しょうゆ しお こしょう さとう こむぎこ みずあめ あぶら さとう こめこ みずあめ あぶら ココアパウダー	563 20.8
19	金	【おやこどんぶり】 むぎごはん おやこどんぶりのぐ かぶとれんこんのなます	たまご とりにく	こめ むぎ さとう ごま さとう	しお しょうゆ さけ みりん す しょうゆ	593 24.2
22	月	減量わかめごはん かぼちゃひきにくフライ ゆずかあえ きつねうどんじる	わかめ ぶたにく だいすこ こんぶ あぶらあげ とりにく	こめ さとう パンこ でんぶん こむぎこ ラード さとう あぶら さとう うどん	しお しょうゆ ウスターソース しお す しょうゆ だしこぶ けずりぶし(さば・いわし) しお しょうゆ みりん	580 18.4
23	火	ごはん とりにくと じゃがいものもの ひじききんぴら	とりにく ちくわ こうやどうふ ひじき さつまあげ	こめ じやがいも こにゃく さとう ごま あぶら さとう	しお しょうゆ さけ みりん しょうゆ さけ	579 21.7
24	水	【チキンカレーライス】 むぎごはん チキンカレー フレンチサラダ	いんげんまめ	こめ むぎ じやがいも あぶら あぶら 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 こしょう	598 18.7

【お知らせ】 学校給食費の8回目の引落とし日(納期限)は1月5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。