

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			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	こんにやく 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 グリーンピース 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 でんぶん	しょうゆ す さばエキス こんぶだし	610
		あまずあえ			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 だいずこ	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 でんぶん 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		だっしふんにゆう		こむぎこ こめこ		581
		ふゆやさいの クリームシチュー		ぎゅうにゆう とりにく だいず	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(にゆうなし) 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	でんぶん 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		だいず 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
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 なら しょうが	ラード でんぶん 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 でんぶん	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
10	水	ゆかりごはん				こめ さとう		
		おでん (がんもどき)		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 とうふ だいずこ	だいこん にんじん にんじん	さとも こんにやく さとう でんぶん あぶら こめこ	しお す しょうゆ みりん さけ わふうだし	564 20.7
		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	

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体を作りましょう。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質

肉類 魚介類 卵 大豆・大豆製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA **ビタミンC** **ビタミンE**

にんじん レバー ほうれん草 うなぎ
ブロッコリー パプリカ いちご キウイフルーツ じゃがいも
かぼちゃ サケ アーモンド

栄養バランスの良い食事

1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。

適度な運動

意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。

十分な睡眠

早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。

こまめな手洗い

手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。

手洗いのポイント











せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

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 ^{よぼう} 予防する ^{しょくじ} 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
				あか おも からだ 赤:主に体をつくるもとになる	みどり おも からだ ちようし との 緑:主に体の調子を整えるもとになる	き おも 黄:主にエネルギーのもとになる	
11	木	パン ツナサラダ ポトフ りんご <small>小さら</small>		だっしふんにゆう まぐろみずに とりにく	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん かぶ パセリ 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	す しお こしょう コンソメ しょうゆ しお こしょう
12	金	ごはん ほっけのしおやき きりぼしだいこんのもの まめとんじる		ほっけ あぶらあげ さつまあげ だいず ぶたにく むぎみそ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	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
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 とうにゆうコーンスープ		とりにく とりにく だいずこ ベーコン ひよこまめ とうにゆう	にんじん たまねぎ グリンピース にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	こめ マーガリン(にゆうなし) あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パンこ さとう でんぷん あぶら じゃがいも コンソメ しお こしょう	コンソメ トマトケチャップ しお チキンライスのもと トマトペースト す しお ぎょかいエキス わふうドレッシング
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	ひろしまな きょうな だいこんば だいこん にんじん ほしいたけ ほうれんそう キャベツ みかん	こめ さとう さといも こんにやく 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
山口県のきょうどりょうり							
ふるさと給食の日							
☆ 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、ほうれんそうは下松市産です。							
17	水	ごはん 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	たまねぎ にんじん ほしいたけ はくさい さやいんげん しょうが たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	こめ あぶら でんぷん 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
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 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)		だっしふんにゆう とりにく ベーコン にゆう たまご とうにゆう だいずこ いちご クランベリー	たまねぎ にんじん ほしいたけ はくさい たまねぎ にんじん パセリ いちご Merry Christmas いちご	こむぎこ こめこ さとう でんぷん とうもろこしでんぷん 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 こんにやくこ さとう こなあめ	こしょう しお カレーこ パブリカ コリアンダーパウダー ぎょしょう す しお こしょう コンソメ しょうゆ しお こしょう ココアパウダー
セレクトメニュー							
☆ セレクト給食の日です。みなさんは、どのデザートを選びましたか？ また、はくさいスープの中に、ラッキースターにんじん(星型に切ったにんじん)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。)							
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 かぶ れんこん にんじん	たまねぎ にんじん ほしいたけ ごぼう ねぎ かぶ れんこん 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
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 だいずこ こんぶ あぶらあげ とりにく	かぼちゃ たまねぎ はくさい だいこん ゆず たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	こめ さとう パンこ でんぷん 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 だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) しお しょうゆ みりん
23	火	ごはん とりにくと じゃがいものにも 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	たまねぎ にんじん さやいんげん ごぼう にんじん	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん しょうゆ さけ
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		とりにく いんげんまめ キャベツ だいこん とうもろこし	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース りんご キャベツ だいこん とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも あぶら あぶら さとう	598 18.7 す しお こしょう

【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。