



# 令和5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のになる		
1	月	ごはん さばのてりやき きりぼしだいこんのもの さつまじる		さば あぶらあげ とりにく とうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん たまねぎ にんじん ねぎ	こめ さとう あぶら さとう さつまいも こんにやく	みりん しょうゆ うおしょうゆ(かたくちいわし・しお) しょうゆ さけ わふうだし だしいりこ	631 24.8 グラム
2	火	【カレーライス】 むぎごはん ポークカレー ひじきのサラダ		ぶたひきにく だいず いんげんまめ 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 キャベツ こまつな	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま 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 しお す しょうゆ しお	610 20.2
8	月	ごはん かつおのからめに すじょうゆあえ たけのこのみそしる こどものひぜりー		かつお 豆腐 あぶらあげ わかめ みそ とうにゅう だいずこ	しょうが きゅうり にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ りんご レモン	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも ごま さとう さとう あぶら みずあめ	しょうゆ さけ みりん しょうゆ す だしいりこ	650 27.0
9	火	ごはん かんこくのり かんこくふうにくじゃが ナムル オレンジ		のり ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく ほうれんそう もやし にんじん オレンジ	こめ ごまあぶら じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら	しお コチュジャン しょうゆ さけ しょうゆ しお とうがらし	605 21.4
10	水	ごはん ひじきふりかけ あじフライ キャベツのこんぶあえ はるさめじる		ひじき かつおぶし あじ こんぶ とりにく	あかしそ キャベツ こまつな たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ	こめ ごま さとう パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま あぶら はるさめ	しょうゆ しお みりん こんぶエキス しお しょうゆ しお コンソメ しょうゆ しお こしょう	602 21.8
11	木	パン フランクフルトの ケチャップいため はるやさいの クリームシチュー あまなつみかん		だっしふんにゅう チキンフランクフルト ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ たまねぎ にんじん さやえんどう あまなつみかん	こむぎこ こめこ あぶら さとう じゃがいも あぶら バター こむぎこ	トマトケチャップ コンソメ ウスターソース こしょう コンソメ しお こしょう	666 26.9
12	金	ごはん きびなごのかりかりやき (2び) つしま じゃがいもの カレーそばろに		きびなご とうふ とりひきにく	しょうが 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 しょうが 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 しらたき ごま あぶら さとう じゃがいも しらたき さとう でんぷん	しお しょうゆ みりん す わふうだし しょうゆ カレーこ さけ	641 23.6
15	月	ごはん やきぎょうざ(2こ) ホイコーロー ちゅうかコーン たまごスープ		とりにく ぶたにく だいずこ ぶたにく たまご ベーコン とうふ	キャベツ たまねぎ たら しょうが キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ 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	こめ こむぎこ でんぷん さとう あぶら ラード あぶら ごまあぶら でんぷん ごまあぶら でんぷん	しょうゆ しお す テンメンジャン ちゅうかだし さけ しょうゆ こしょう しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし	629 22.5

## 食事のマナーを見直そう!

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。



## よい姿勢で食べましょう

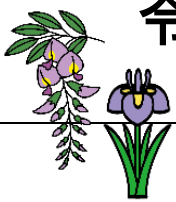
- お箸の使い方に気をつけましょう。
- おわんや小さい器は手に持って食べましょう。
- 机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。
- 足の裏は床につけましょう。
- 口をとして、よくかんで食べましょう。
- クチャクチャと音をさせない。
- 食べ物を口いっぱいにつめ込み過ぎない。
- いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。
- 机にひじをつかないようにしましょう。

食器の置き方は正しいですか? 心をこめてあいさつをしましょう! すききらいをしなれて食べましょう!

生き物の命をいただいていることや、食事ができることへの感謝の気持ちをこめてあいさつをしましょう。

手前にはしを置き、左にごはん、右に汁物を置きます。おかずは、その奥に置きましょう。

毎日元気に過ごすためには、バランスのよい食事をする事が大切です。朝ごはん、野菜もしっかり食べましょう!



# 令和5年5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 】



ねんせい  
4年生  
の  
えいようりょう  
栄養量

## 食事マナーに気を付けて食べよう

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	
				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 緑:主に体の調子を整えるものになる	き おも 黄:主にエネルギーのものになる			
16	火	わかめごはん こうやどうふのふくめに アーモンドあえ オレンジ		わかめ こうやどうふ とりにく ちくわ ほうれんそう キャベツ にんじん オレンジ	にんじん たまねぎ さやいんげん たまねぎ にんじん もやし しいたけ ねぎ	こめ さとう じゃがいも あぶら さとう アーモンド さとう	しお しょうゆ さけ みりん しょうゆ	620 23.0 グラム	
17	水	ごはん あじつけのり チキンチキンごぼう ふるさとみそしる		山口県産の食材(予定)は赤字で示しています。 のり とりにく 豆腐 あぶらあげ わかめ みそ	ごぼう えだまめ たまねぎ にんじん もやし しいたけ ねぎ	こめ さとう でんぷん あぶら さとう	しょうゆ こんぶエキス えびエキス しょうゆ みりん さけ だしりこ	674 24.7	
18	木	パン チキンピーズ わかめサラダ バナナ		だっしふんにゆう とりにく だいず わかめ バナナ	たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく キャベツ とうもろこし バナナ	こむぎこ こめこ じゃがいも あぶら さとう あぶら さとう	トマトケチャップ コンソメ しお こしょう す しょうゆ しお こしょう	653 25.3	
19	金	ごはん とうふのちゅうかに パンサンスー りんごゼリー		とうふ ぶたにく あかみそ チキンハム りんご	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ にんじん きゅうり りんご	こめ あぶら でんぷん はるさめ ごま さとう ごまあぶら さとう みずあめ	ちゅうかだし しょうゆ みりん さけ オイスターソース す しょうゆ	644 23.2	
22	月	運動会 振替休日							
23	火	たけのこごはん たちうおのからあげ ごまずあえ とうふじる		とりにく あぶらあげ たちうお とうふ わかめ	たけのこ にんじん ほしいたけ もやし キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ あぶら さとう でんぷん あぶら ごま さとう	しょうゆ わふうだし しお こしょう しょうゆ す だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) しょうゆ しお	613 22.5	
24	水	【ちゅうかどんぶり】 むぎごはん ちゅうかどんぶりのぐ コーンしゅうまい(2こ) ごまじゃこドレッシングあえ オレンジ		ぶたにく ちくわ ぶたにく とりにく しらすぼし オレンジ	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ チンゲンサイ きくらげ とうもろこし たまねぎ こまつな もやし オレンジ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん でんぷん こむぎこ さとう ごま さとう あぶら	しょうゆ さけ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう しょうゆ	620 23.7	
25	木	はちみつパン いわしのトマトに アスパラガスのサラダ オニオンポテスープ		だっしふんにゆう いわし ベーコン	たまねぎ トマト 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 はちみつ さとう さとう マヨネーズ(たまごなし) じゃがいも	しお す しお こしょう コンソメ しょうゆ しお こしょう	611 25.1	
26	金	ごはん さわらのしおやき きりほしだいこんの ごまいため もずくたまごスープ れいとうパン		さわら まぐろみずに たまご もずく とりにく	きりほしだいこん しめじ ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ パイナップル	こめ あぶら ごま さとう でんぷん さとう	しお しょうゆ しょうゆ しお さけ コンソメ	610 26.1	
29	月	ごはん まごわ やさしい 給食の日		さけ ひじき ぶたひきにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ほしいたけ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ しめじ ねぎ	こめ しらたき ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	しおこうじ しょうゆ オイスターソース だしりこ	601 26.6	
30	火	むぎごはん ハッシュドビーフ ポテトサラダ ゴールドキウイフルーツ		ぎゅうにく いんげんまめ ポークハム ゴールドキウイフルーツ	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 きゅうり にんじん ゴールドキウイフルーツ	こめ むぎ あぶら じゃがいも マヨネーズ(たまごなし)	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 す しお こしょう	650 20.2	
31	水	なめし みそとりじゃが ゆかりあえ オレンジ		かつおけずりぶし 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 ほしいたけ さやいんげん キャベツ もやし あかしそ オレンジ	こめ さとう じゃがいも あぶら さとう ごま さとう	しお しょうゆ さけ しょうゆ しお	619 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(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。