



令和7年1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 ゅ く も く ひ ょ う 】												
かん しゃ し ゃ た 感謝 して 食 べ よ う												
日	曜	こ ん だ て	牛乳	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 しょうし との 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とになる		ち ょ う み り ょ う 調味 料	エネルギー たんぱく質
8	水	【ハヤシライス】 むぎごはん ハヤシソース だいこんサラダ		ぶたにく いんげんまめ チキンハム	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース だいこん こまつな にんじん	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま あぶら さとう	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 しょうゆ		キロカロリー 633 20.2 グラム			
9	木	パン ツナサラダ こんさいいりあったかポトフ りんご 小ざら		だっしふんにゆう まぐろみずに とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ にんじん だいこん れんこん かぶ 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		602 24.3			
10	金	なめし ぶりのてりやき こうはくなます しらたまどうに (しらたまもち)		かつおけずりぶし ぶり	ひろしまな きょうな だいこんば にんじん だいこん	こめ さとう さとう さとう	しお しょうゆ みりん ぎょしょうゆ す しょうゆ しお		658 23.9			
				かまぼこ とりにく	はくさい にんじん こまつな	しらたまもち もちごめこ でんぷん	しょうゆ さけ しお だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし)					
14	火	ごはん さばのみそに きりぼしだいこんの あまずあえ ちゃんこじる (とりつくね)		さば みそ わかめ とりにく とりつくね とうふ とりにく だいずこ	きりぼしだいこん キャベツ はくさい にんじん えのきたけ しろねぎ たまねぎ	こめ さとう でんぷん ごま さとう しらたき パンこ でんぷん さとう ラード あぶら	す しょうゆ しお 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 みりん しょうゆ		662 26.4			
15	水	【あぶたまどんぶり】 むぎごはん あぶたまどんぶりのぐ ひきにくとれんこんの カレーいため		たまご あぶらあげ かまぼこ ぶたひきにく さつまあげ	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ れんこん さやいんげん	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん カレーこ しょうゆ しお こしょう		604 22.7			
16	木	パン チキンピーンズ 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	たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく キャベツ きゅうり 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		668 25.7			
★ 1月17日～23日は地産地消給食週間です。下松市や山口県の食材がたくさん入っています。地元の食材(予定)は太字(下松市産は★)になっています。												
17	金	ごはん(米川産コシヒカリ) はもカツ くだまつあえ ななほじる		はも えそ のり とうふ とりにく みそ	★ほうれんそう ★もやし ★ゆず ★はくさい ★にんじん ねぎ ★だいこん ★しいたけ	★こめ でんぷん パンこ みずあめ あぶら ごま さとう	しょうゆ ぎょしょう しお しょうゆ だしiriこ		608 23.3			
20	月	ごはん あじのおやき ひじきのにも かきたまじる		あじ ひじき とりにく だいず たまご とうふ	★にんじん だいこん ★にんじん ねぎ	こめ こんにゃく さとう あぶら こめこ	しお しょうゆ さけ みりん だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) しょうゆ しお		587 27.2			
21	火	ごはん あじつけのり チキンチキンれんこん (やきにくのたれ) ふるさとみそしる		のり とりにく とうふ あぶらあげ みそ	★れんこん たまねぎ にんにく しょうが だいこん ★にんじん ★しいたけ ねぎ	こめ さとう でんぷん あぶら さとう ごま さとう	しょうゆ こんぶエキス えびエキス しょうゆ さけ みりん ★やきにくのたれ しょうゆ かつおだし す だしiriこ		656 24.6			
22	水	ごはん むしぎょうざ(2こ) もやしのちゅうかあえ マーボーだいこん		ぶたにく だいずこ とうふ ぶたひきにく あかみそ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ニラ にんにく しょうが しいたけ ★もやし ほうれんそう だいこん たけのこ きくらげ ★にんじん ねぎ ★しいたけ しょうが にんにく	こめ こむぎこ さとう みずあめ ごまあぶら あぶら ごまあぶら こめこ	みりん しょうゆ しお こしょう しょうゆ しお とうがらし オイスターソース ちゅうかだし しょうゆ みりん		615 24.7			

★まるごと!下松給食の日 1月17日(金)

「まるごと!下松給食の日」は、地産地消の取組の一つとして、できる限り下松市産の食材を使うことにこだわった給食です。この取組を始めて、今回で15年目になります。

この取組のねらいは、「下松市産食材をたっぷり使った給食を食べることをとおして、ふるさと下松のよさを知り、もっと下松を好きになろう!」です。

生産者・流通業者・給食関係者が下松の魅力をまるごと給食に込めてみなさんに伝えます。

今回は、笠戸ひらめの代わりに、山口県産のはもを使ったカツが出ます。

感謝の気持ちを表すために...

- よく味わっていただきますよう。
- 食べ物や食器を大切に扱いますよう。
- 食事のあいさつ(いただきます・ごちそうさま)は、心をこめてしましょう。



令和7年1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 】

感謝して食べよう



4年生の
栄養量

日	曜	こんだて	牛乳	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とになる	調味料	エネルギー たんぱく質
23	木	パン とりにくとうふやさいの クリームに はなっこりーと れんこんのサラダ ぼんかん		だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりにく だいず ローズハム	はくさい だいこん たまねぎ ★にんじん ★エリンギ はなっこりー れんこん キャベツ ぼんかん	こむぎこ こめこ バター あぶら マヨネーズ(たまごなし)	シチューのもと(にゅうなし) コンソメ しお こしょう す しお こしょう	673 26.2

★ 1月24日～30日は、全国学校給食週間です。感謝の気持ちをもって給食をいただきます。

24	金	むぎごはん さけのしおやき たくあんあえ すいとんじる (すいとん)		さけ あぶらあげ	たくあん キャベツ にんじん はくさい だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ ごま さとう すいとん こむぎこ でんぶん	しお しょうゆ だしりこ しょうゆ しお しお	585 24.1
27	月	わかめごはん くじらのたつたあげ おおひら やさいのレモンあえ		わかめ くじら とりにく なまあげ こうやどうふ	たまねぎ しょうが ごぼう にんじん れんこん ほししいたけ はくさい にんじん もやし レモン	こめ さとう でんぶん さとう あぶら こんにやく さとも さとう あぶら ごま さとう	しお しょうゆ みりん しょうゆ しお みりん けずりぶし(さば・いわし) しょうゆ	659 28.3
28	火	【ビビンバどんぶり】 ごはん にくみそいため ナムル わかめスープ		ぶたにく あかみそ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	みりん さけ しょうゆ しょうゆ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	606 24.7
29	水	ごはん いわしのしょうがに つしま がいしじる		いわし とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが にんじん ごぼう ほししいたけ しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ さとう しらたき ごま あぶら さとう さつまいも こんにやく	しょうゆ しお わふうだし しょうゆ みりん す だしりこ	651 26.7
☆ 「つしま」は、周南市櫛ヶ浜の郷土料理で、炒った豆腐と野菜の酢の物です。給食では、豆腐と野菜を炒めています。 また、長岡外史は、下松市出身で、当時まだ知られていなかった飛行機やスキーを全国に広めた人です。外史汁は、汁の具をスキー板のように細長く切って作る汁です。								
30	木	あげきなこパン カレーざら (コッペパン) ミートボールと だいのスープに (ミートボール) りっちゃんのげんきサラダ ゆずきちゼリー		きなこ ミートボール だいず とりにく ぶたにく だいずこ ポークハム かつおぶし こんぶ ゆず	たまねぎ にんじん パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし トマト ゆず	コッペパン あぶら さとう こむぎこ オリーブオイル さとう じゃがいも あぶら さとう でんぶん みずあめ あぶら あぶら さとう さとう みずあめ はちみつ	しお コンソメ しょうゆ しお こしょう しお す しょうゆ しお こしょう	584 19.6
31	金	ごはん ひじきふりかけ だいこんのそぼろに じゃがいものきんぴら		ひじき かつおぶし とりひきにく ちくわ なまあげ ぶたにく	あかしそ だいこん たまねぎ にんじん さやいんげん にんじん	こめ ごま さとう さとう でんぶん じゃがいも ごま あぶら さとう	しょうゆ しお みりん こんぶエキス しょうゆ さけ しょうゆ みりん	615 22.1



長岡外史

1月24日～30日は、
全国学校給食週間！

学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年 やまがたけん しりつちゅうがく 山形県の私立忠愛 小学校で提供された とされる給食。	戦後(昭和20～30年代) 支援物資の脱脂粉乳 や缶詰、小麦粉などを 使った給食。	現在 地域でとれる旬の食材を取り 入れ、郷土料理や行事食、 世界の料理など、食育の教材 となる給食。
--	---	--

命をいただいていることへの感謝
私たちが毎日食べている肉や魚、野菜、果物などの食べ物にはすべて命があります。動物や植物の命をいただいて、自分の命をつないでいるのです。食べ物をそまつにすることは、その命をそまつにすることになります。よく味わいながら大切にいただきます。

毎日食事ができることへの感謝
世界では、食料が不足して苦しんでいる人が大勢います。食べたいのに食べられない人々がいるなかで、日本では「きらいだから残す」「食べきれないから捨てる」ということがあります。「もったいない!」「残さず食べよう!」という気持ちを大切にしましょう。

作ってくれている人への感謝



【お知らせ】学校給食費の9回目の引落とし日(納期限)は1月31日(金)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。