

令和8年3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 】

すききらいしないで食べよう



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		
2	月	ごはん むししゅうまい(2こ) はりはりづけ ぶちうまやさじる		ぶたにく	たまねぎ しょうが きりぼしだいこん にんじん きゅうり	こめ パンこ でんぶん さとう こむぎこ みずあめ ごまあぶら さとう	しお しょうゆ す コンソメ しょうゆ しお こしょう	キロカロリー 544 20.1 グラム
3	火	ちらしずし さわらのさいきょうやき ゆかりあえ すましじる ももゼリー		ちくわ あぶらあげ さわら こめみそ とうふ わかめ	にんじん ごぼう ほしいたけ キャベツ もやし あかしそ たまねぎ にんじん ねぎ もも	こめ さとう さとう ごま さとう さとう こなあめ	す しお しょうゆ みりん しお す しょうゆ だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) しょうゆ しお	547 23.6
4	水	【ビーフカレーライス】 むぎごはん ビーフカレー フルーツミックス (いちごゼリー)		ぎゅうにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく りんご みかん もも パインアップル いちご	こめ むぎ じゃがいも あぶら いちごゼリー さとう さとう	カレールー トマトケチャップ しお ウスターソース しょうゆ	620 18.6
5	木	久保小学校6年生が考えた献立 ☆『海外の文化を知ろう、カナダ給食』…今まで給食で登場したことのないカナダの料理を考えました。サーモンやメープルシロップなどカナダで有名な食材を取りいれました。						
		まるパン メープルふうシロップ & マーガリン サーモンフライ ゆでブロッコリー ピースープ		だっしふんにゅう さけ ひよこまめ チキンハム		こむぎこ こめこ マーガリン みずあめ さとう メープルシロップ パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	しお こしょう とうもろこしパウダー しお コンソメ しょうゆ しお こしょう	643 26.1
6	金	ごはん にくじゃが ひじきのにも いよかん		ぶたにく なまあげ ひじき さつまあげ だいず いよかん	たまねぎ にんじん さやいんげん にんじん れんこん いよかん	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん しょうゆ さけ みりん	599 22.3
9	月	花岡小学校6年生が考えた献立 ☆『栄養バランス韓国風給食』…アレルギーのある人でも食べることができて、栄養バランスの偏りがないように考えました。						
		ごはん かんこくのり ヤンニョムチキン はるさめサラダ (いとかまぼこ) コンソメスープ		のり とりにく いとかまぼこ たら ポークウインナー	しろねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし にんじん パセリ	こめ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう ごま はるさめ ごま さとう ごまあぶら でんぶん さとう じゃがいも	しお コチュジャン トマトケチャップ みりん さけ しょうゆ す しょうゆ こんぶエキス かつおぶしエキス みりん しお コンソメ しょうゆ しお こしょう	638 22.6
10	火	ごはん マーボー豆腐 パンバンジー いちごクレープ		とうふ ぶたにく あかみそ とりにく とうにゅう だいずこ	たまねぎ にんじん ねぎ ほしいたけ しょうが にんにく きゅうり もやし いちご レモン	こめ あぶら でんぶん ごま さとう ごまあぶら さとう こめこ あぶら みずあめ でんぶん	ちゅうかだし しょうゆ みりん さけ トウバンジャン す しょうゆ しお しょうゆ	678 26.5
11	水	【セルフおにぎり】 ごはん のり ほそぎりこんぶ きりぼしだいこんのごまいため ぐだくさんぶたじる		のり こんぶ まぐろみずに ぶたにく なまあげ むぎみそ	きりぼしだいこん しめじ ほうれんそう たまねぎ にんじん ねぎ	こめ さとう かんてん あぶら さとう ごま さつまいも こんにゃく	しょうゆ しょうゆ だしiriこ	597 22.9

ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるように、いつまでも応援しています。



ひな祭りの食べ物

ちらしずし
酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたおすし。ひな祭りの食べ物として定番なのは最近のことで、もとは、塩漬にした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

はまぐりのうしお汁
はまぐりは、対になった貝殻でないと形がぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。



令和8年3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 】



4年生の
栄養量

すききらいしないで食べよう

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	
				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			
12	木	下松小学校6年生が考えた献立 ☆『大人気 みんな喜ぶ 屋ごはん』...午前中の授業で疲れたところを、みんな大好きな人気メニューで元気になってほしい。苦手な野菜があっても、揚げきなパンをエネルギーにがんばって食べてほしいと思います。		だっしふんにゆう きなこ	こむぎこ こめこ さとう あぶら		キロカロリー		
		あげきなパン カレーざら		とりにく だいちこ	たまねぎ にんにく しょうが	でんぷん さとう ラード あぶら	トマトケチャップ す しょうゆ トマトペースト しお	534	
		ミートボール		チキンハム	キャベツ にんじん とうもろこし	マヨネーズ(たまごなし) さとう	す しお こしょう	20.4	
		コールスロー		とりにく	たまねぎ にんじん パセリ	マカロニ じゃがいも	コンソメ しょうゆ しお こしょう	グラム	
		ABCスープ							
13	金	【ぎゅうどん】 「むぎごはん」 ぎゅうどんのぐ ごまじゃこあえ		ぎゅうにく	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ	こめ むぎ	しょうゆ みりん さけ	545	
				しらすぼし	こまつな もやし	ごま さとう	しょうゆ	21.7	
16	月	まごわ やさしい 給食の日 ごはん さばのしおやき ごまあえ じゃがいものみそしる		さば	ほうれんそう キャベツ もやし	こめ	しお	606	
				とうふ わかめ むぎみそ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	ごま さとう	しょうゆ	27.2	
						じゃがいも	だしiriこ		
17	火	ごはん ポークコロッケ くだまつあえ とうふじる		下松市産・山口県産の食材(予定)は赤字で示しています。 ぶたにく	たまねぎ	こめ	しょうこしょう	581	
				のり	ほうれんそう もやし ゆず	じゃがいも パンこ でんぷん あぶら	しお こしょう	19.0	
				とうふ わかめ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	ごま さとう	しょうゆ		
							だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) しょうゆ しお		
18	水	チキンライス (チキンライスのもと) ハンバーグ フレンチサラダ ポテトスープ おいわいケーキ		とりにく	にんじん たまねぎ グリンピース	こめ マーガリン(にゆうなし)	コンソメ トマトケチャップ しお チキンライスのもと		
				とりにく	にんじん とうもろこし たまねぎ	あぶら さとう	トマトペースト す しお ぎょかいエキス	660	
				とりにく ぶたにく だいちこ	たまねぎ にんにく しょうが	ラード さとう でんぷん	しお トマトペースト しょうゆ	22.0	
				ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん	さとう あぶら	す しお こしょう		
				とうにゆう だいちこ	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	じゃがいも	コンソメ しょうゆ しお こしょう		
					いちご	あぶら さとう こめこ でんぷん みずあめ			
19	木	卒業証書授与式							
23	月	ごはん やきにくふういため かきたまじる とうにゆうプリン		ぶたにく 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	こめ	しょうゆ トマトケチャップ さけ ウスターソース	570	
				たまご とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ	あぶら ごまあぶら さとう	だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) しょうゆ しお	21.9	
				とうにゆう		でんぷん	しお		
						さとう みずあめ あぶら			
24	火	げんりょうなめし とりのからあげ こんぶあえ きつねうどんじる		かつおけずりぶし	ひろしまな きょうな だいこんば	こめ さとう	しお	612	
				とりにく		でんぷん あぶら	しお こしょう	23.3	
				こんぶ	キャベツ きゅうり	さとう	しお しょうゆ		
				とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	うどん	だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) しょうゆ しお みりん		
25	水	むぎごはん ハッシュドポーク ツナサラダ		ぶたにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん トマト しめじ グリンピース	こめ むぎ	ハヤシルウ ウスターソース しお トマトケチャップ こしょう コンソメ	578	
				まぐろみずに	キャベツ きゅうり	あぶら	す しお こしょう	21.4	



1年間の振り返りをしよう!

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか? この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



給食の前に
手をきれいに洗えましたか?

食事のあいさつは
心を込めて言えましたか?

いただきます

おはしを正しく使う
ことができましたか?

よくかんで味わって
食べられましたか?

地域でとれる食べ物を
知ることができましたか?

バランスの良い
食事のとり方が
わかりましたか?

行事食や郷土料理
について知ることが
できましたか?

自分に必要な量を
考えて食べること
ができましたか?

楽しい給食時間を
過ごせましたか?

【お知らせ】 学校給食費の11回目の引落とし日(納期限)は令和8年3月31日(火)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。