



【 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	金	【ハヤシライス】 むぎごはん ハヤシソース コールスロー こどものひざりー		ぶたにく いんげんまめ チキンハム とうにゆう かんてん ゼラチン	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース キャベツ にんじん とうもろこし メロン	こめ むぎ じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう さとう みずあめ	ハヤシルウ トマトケチャップ しお ウスターソース コンソメ こしょう す しお こしょう	キロカロリー 606 19.7 グラム
7	木	【セルフホットドッグ】 たてわりパン チキンウインナー ゆでキャベツ ケチャップソース カレースープ		だっしふんにゆう とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ にんにく	こむぎこ こめこ さとう ショートニング みずあめ さとう でんぷん	しお しお ケチャップソース カレーこ しょうゆ しお こしょう コンソメ	583 25.6
8	金	たけのごはん やさしいコロッケ たくあんあえ とうふじる		とりにく あぶらあげ だいずこ とうふ わかめ	たけのこ にんじん ほしいたけ にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ たくあん 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 こむぎこ パンこ さとう でんぷん あぶら じゃがいも ごま さとう	しょうゆ わふうだし しお しょうゆ しょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし	522 17.6
11	月	わかめごはん こうやどうふのふくめに ほうれんそうのおかかあえ		わかめ こうやどうふ とりにく かつおぶし	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう もやし	こめ さとう じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま さとう	しお しょうゆ さけ みりん しょうゆ	553 22.7
12	火	ごはん あげはるまき きゅうりともやしのちゅうかつけ とりにくのフォー		ぶたにく だいずこ とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ	こめ こむぎこ ラード あぶら はるさめ さとう でんぷん みずあめ ショートニング ごまあぶら さとう フォー	しいたけエキス しお しょうゆ しょうゆ す ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	594 16.7
13	水	ごはん さばのしおやき ひじきのごまに たまねぎのみそしる		さば ひじき さつまあげ なまあげ あぶらあげ むぎみそ	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 こんにやく ごま あぶら さとう	しお しょうゆ さけ みりん だしいりこ	612 27.8
14	木	しょうパン スパゲッティミートソース かいそうサラダ あまなつみかん		だっしふんにゆう ぶたにく わかめ こんぶ とさかのり	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ にんじん とうもろこし あまなつみかん	こむぎこ こめこ さとう ショートニング スパゲッティ あぶら	しお しお トマトケチャップ こしょう デミグラスソース コンソメ わふうドレッシング	565 23.3
15	金	ごはん ホイコーロー ちゅうかコーンたまごスープ はちみつレモンゼリー		ぶたにく あかみそ むぎみそ たまご とりにく とうふ	にんじん キャベツ ピーマン 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 レモン	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん ごまあぶら でんぷん みずあめ さとう はちみつ	トウバンジャン ちゅうかだし しょうゆ みりん さけ コンソメ しょうゆ しお こしょう	622 21.4

まごわ  
やさしい  
給食の日

たまご  
アレルギー  
たいおう

きちんと前を向く  
好感度アップ!

正しい姿勢で食べよう

茶わんやおわんを手にもって食べる  
スプーンを使わずに  
はしとわんで食べる  
和食スタイルの基本だよ!

足を床につける  
かむときに力が入りやすくなるよ。背盤も立つわ!

背すじを伸ばす  
食べ物がすっと  
体の中を通って、  
消化もよくなるよ!

つくえと体は  
にぎりこぶし1こぶん  
くらいはなす  
腕とひじがちょうど動き  
やすい幅になるわ!

こんな姿勢で食べていない?

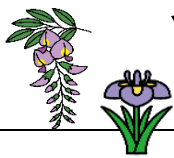
体を横に向ける  
ひじをついて食べる  
足を床につけない

手指を使い、五感を育てる「皮むき」!

5/14に「あまなつみかん」が出ます。上手にうす皮をむいて食べられるように練習できるといいですね。  
爽やかな香りや、元気の出る鮮やかな色合いを五感で楽しんでもらえるといいなと思っています。

かんきつ 食べかた

1 あついかわをはずす  
2 ふさごにわける  
3 親指と人さし指のつめを使って切りこみを入れる  
4 せかりのみも広げる  
5 うすかわの中から中味を出して食べる



# 令和8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 】



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となる	みどりおも からだ らょうし ととの 緑:主に体の調子を整えるものとなる	き おも 黄:主にエネルギーのものとなる			
18	月	ゆかりごはん だいずとやさいののもの こんぶあえ いちごとみかんの2しょくゼリー		あかしそ だいず とりにく さつまあげ たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり かんでん	あかしそ たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり みかん いちご オレンジ	こめ さとう じゃがいも こんにやく あぶら さとう さとう さとう みずあめ でんぷん	しお す しょうゆ わふうだし さけ しょうゆ しお	キロカロリー 568 20.0 グラム	
19	火	ごはん とりのからあげ ごまあえ じゃがいものみそしる		山口県産の食材(予定)は赤字で示しています。 とりにく		こめ でんぷん あぶら ごま さとう じゃがいも	しお こしょう しょうゆ だしiriこ	588 22.4	
20	水	ごはん いわしのしょうがに はりはりづけ すましじる		いわし とうふ わかめ	しょうが きりぼしだいこん にんじん きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ	こめ でんぷん さとう ごまあぶら さとう	しょうゆ しお しょうゆ す しょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし	537 19.6	
21	木	パン クリームシチュー アスパラガスのサラダ オレンジ		だっしふんにゆう ぎゅうにゆう とりにく いんげんまめ	にんじん たまねぎ パセリ アスパラガス キャベツ とうもろこし オレンジ	こむぎこ こめこ さとう ショートニング じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	しお シチューのもと しお コンソメ こしょう す しお こしょう	598 22.6	
22	金	【チキンカレーライス】 むぎごはん チキンカレー フルーツミックス (レモンゼリー)		とりにく だいずミート 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 みかん もも パインアップル レモン	こめ むぎ じゃがいも あぶら レモンゼリー さとう さとう	カレールウ ウスターソース トマトケチャップ しお	601 17.8	
25	月	運動会 振替休日							
26	火	ごはん のりふりかけ かんこくふうにくじゃが ナムル		のり かつおぶしこ 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	こめ さとう とうもろこしでんぷん じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら	りよくちや しお しいたけエキス しょうゆ さけ コチュジャン しょうゆ しお	541 20.3	
27	水	【おやこどんぶり】 むぎごはん おやこどんぶりのぐ ひじききんぴら バナナ		たまご とりにく ひじき さつまあげ バナナ	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ れんこん にんじん バナナ	こめ むぎ さとう ごま あぶら さとう	しょうゆ みりん さけ しょうゆ さけ	632 25.3	
28	木	パン りんごジャム たらのバーベキューソース ABCスープ		だっしふんにゆう たら とりにく	りんご りんご たまねぎ にんにく たまねぎ にんじん パセリ	こむぎこ こめこ さとう ショートニング さとう みずあめ でんぷん あぶら さとう マカロニ じゃがいも	しお トマトケチャップ ウスターソース さけ コンソメ しょうゆ しお こしょう	608 25.7	
29	金	ごはん えびしゅうまい(2こ) ぶたキムチ (はくさいキムチ) もずくちゅうかスープ		えび たら ぶたにく とりにく とうふ もずく	たまねぎ はくさいキムチ もやし チンゲンサイ はくさい にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ パンこ こむぎこ でんぷん さとう みずあめ あぶら あぶら さとう でんぷん	ほたてエキス しお しょうゆ さけ しお パプリカ とうがらし かつおぶしエキス こんぶエキス ちゅうかだし しょうゆ さけ しお	544 22.0	

※ 材料の都合等により献立を変更することがあります。

### 朝ごはんを食べよう!

しんねんど はじ 新年度が始まり、ひと月が過ぎようとしています。あたらしい環境での疲れもでてくるころです。睡眠をしっかりとって体調を調べ、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを!



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。

