

# 令和6年11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 】

## 和食に親しもう



ねんせい  
4年生の  
えいようりょう  
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
				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 ちようし ととの 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		
1	金	なめし いかてんぷら くきわかめあえ ごじる		かつおけずりぶし いか くきわかめ とうふ あぶらあげ だいず みそ	ひろしまな きょうな だいこんば キャベツ にんじん ごぼう たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	こめ さとう こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう みずあめ じゃがいも	しお しお しょうゆ だしりりこ さけ	エネルギー たんぱく質 キロカロリー 637 22.0 グラム
5	火	☆ 11月8日は、「11・8」の語呂合わせで、「いい歯の日」です。それにちなんで、5~7日は、いい歯をつくる食べ物が入った、かみごたえのある給食です。						
		ごはん かみかみふりかけ カレーあじの ヒリヒリちくぜんに ごまじゃこドレッシングあえ		かつおぶし とりにく ちくわ しらすぼし	ひろしまな きょうな だいこんば とうもろこし トマト モロヘイヤ かぼちゃ にんじん ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん こまつな もやし	こめ こめ ひえ さとう でんぷん じゃがいも キヌア みずあめ こんにやく あぶら さとう ごま さとう あぶら	しお こんぶエキス しょうゆ みりん わふうだし さけ カレーこ しょうゆ	603 21.9
6	水	ごはん ししやものたつたあげ 1・2年(1び)、3~6年(2び) きんぴらごぼう きりぼしだいこんのみそしる		ししやも ぶたにく なまあげ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん さやいんげん きりぼしだいこん たまねぎ にんじん こまつな	こめ でんぷん さとう あぶら こんにやく さとう あぶら ごま	しょうゆ みりん さけ しょうゆ みりん だしりりこ	653 23.0
7	木	パン チキンピーズ カリポリサラダ りんご <small>小ざら</small>		だっしふんにゆう とりにく だいず	たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく だいこん キャベツ きゅうり りんご	こむぎこ こめこ じゃがいも あぶら さとう さとう	トマトケチャップ コンソメ しお こしょう す しお	647 26.6
8	金	ちらしずし ほしがたハンバーグ くだまつあえ おいわいすましじる よねがわゆずゼリー		ちくわ あぶらあげ とりにく ぶたにく だいずこ のり なると とりにく ゆず	にんじん ごぼう ほしいいたけ たまねぎ にんにく しょうが トマト ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん ねぎ	こめ さとう ラード さとう ごま さとう さとう	す しお しょうゆ しお 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 さけ	602 22.0
☆ 下松市の市制施行85周年をお祝いしたこんだてです。デザートは、下松市米川産のゆずを使ったゼリーです。みんなで祝いましょう。								
11	月	ごはん さかなのマヨネーズやき はくさいのおかかあえ まめとんじる		ホキ かつおぶし だいず ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ しめじ はくさい もやし こまつな たまねぎ にんじん ねぎ	こめ マヨネーズ(たまごなし) ごま さとう さつまいも	しお こしょう しょうゆ だしりりこ	616 26.1
12	火	【チキンカレーライス】 むぎごはん チキンカレー とうふサラダ みかん		とりにく だいず いんげんまめ とうふ まぐるみずに かつおぶし	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 きゅうり みかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら 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 しお しょうゆ	663 21.5
13	水	ごはん さばのみそに ゆかりあえ もずくじる		さば みそ もずく とうふ あぶらあげ	はくさい もやし あかしそ たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	こめ さとう とうもろこしでんぷん ごま さとう	みりん しお しょうゆ ちゅうかだし しょうゆ しお さけ	626 22.4
14	木	パン フランクフルトの ケチャップいため やさいのスープに アセロラゼリー		だっしふんにゆう チキンフランクフルト とりにく かんでん	たまねぎ にんじん トマト たまねぎ にんじん キャベツ パセリ アセロラ レモン	こむぎこ こめこ あぶら さとう じゃがいも さとう みずあめ	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 しょうゆ しお こしょう	655 25.0

### やまぐち郷土料理の日 27日(水)

山口県の郷土料理を子どもたちに伝えていくため、11月27日(水)に「やまぐち郷土料理の日」として、山口県の郷土料理「くじらのなんばん煮」と「けんちょう」が出ます。

くじらのなんばん煮

**おいせ** 11月からごはんの量が少し多くなります。子どもたちの体の成長に合わせて、必要なエネルギー量をとるためです。ごはんもしっかり食べて、必要な栄養をとるようにしましょう。

### 【山口県各地の郷土料理(例)】

- 長門市【くじらのなんばん煮】
- 萩市【いとこ煮】
- 岩国市【岩国ずし】【はすのさんばい】【おおひら】
- 下関市【ぶぐ料理】
- 山口県【けんちょう】
- 周南市【しがはま【つしま】
- 周防大島町【茶がゆ】



# 令和6年11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 】

## 和食に親しもう



4年生の  
えいようよう  
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とになる		
15	金	ごはん いわしのしょうがに きりぼしだいこんの ごまいため すましじる		いわし まぐろみずに とうふ わかめ	しょうが きりぼしだいこん ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ さとう でんぷん ごま あぶら さとう	しょうゆ みりん しお 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	キロカロリー 604 21.2 グラム

★ 11月18日～22日は地場産給食週間です。下松市や山口県の食材がたくさん登場します。地元の食材(予定)は、赤字になっています。

18	月	ごはん あじのみりんやき はくさいのぼんずあえ なまあげのもの		あじ  なまあげ とりにく	  はくさい もやし ほうれんそう ゆずきち たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん	こめ さとう でんぷん さとう ごま じゃがいも こんにやく さとう あぶら	しょうゆ さけ みりん しょうゆ しょうゆ さけ みりん わふうだし	657 30.0
19	火	ごはん ポークコロッケ ひじきのもの かきたまじる		ぶたにく ひじき とりにく だいず たまご とうふ	たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん わぎ	こめ じゃがいも パンこ でんぷん あぶら こんにやく さとう あぶら でんぷん	しお こしょう 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	635 20.8
20	水	ごはん マーボーだいこん もやしのちゅうかあえ みかん		とうふ ぶたひきにく あかみそ  みかん	だいこん たけのこ きくらげ ねぎ ししいたけ しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん みかん	こめ あぶら ごまあぶら こめこ ごまあぶら	オイスターソース ちゅうかだし しょうゆ みりん しょうゆ しお とうがらし	600 23.9
21	木	パン ふるさとクリームシチュー ほうれんそうサラダ こざかな		だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりにく ローズハム カタクチイワシ	たまねぎ にんじん エリンギ はなっこりー ほうれんそう キャベツ みかん	こむぎこ こめこ さつまいも あぶら マヨネーズ(たまごなし) さとう みずあめ	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	646 25.0
22	金	ごはん チキンカツ れんこんのきんぴら しゅんさいのみそしる		とりにく だいずこ ぶたにく とうふ みそ	れんこん にんじん だいこん にんじん はくさい しいたけ わぎ	こめ でんぷん パンこ みずあめ あぶら こんにやく ごま さとう あぶら	しお しょうゆ みりん だしいりこ	645 22.0

11月24日は和食の日 2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食には、季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事とも密接にかかわっています。和食の良さを知って受け継いでいきましょう。

25	月	ごはん さけのしおこうじやき ごずこんあえ けんちんじる		さけ みそ かんてん だいず こんぶ チキンハム とうふ あぶらあげ	キャベツ ごぼう だいこん にんじん わぎ	こめ さとう ごま さとう あぶら さといも こんにやく	こめこうじ しお す ぎょう さけかす す しょうゆ だしいりこ しょうゆ しお	601 26.6
26	火	むぎごはん ふわふわどんぶりのぐ ごますあえ とうにゅうプリン		たまご とうふ とりひきにく とうにゅう	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ もやし キャベツ にんじん	こめ むぎ ふ さとう ごま さとう さとう みずあめ あぶら	しょうゆ さけ みりん す しょうゆ しお	659 24.6
27	水	わかめごはん くじらのなんばんに けんちょう みかん		わかめ くじら しろみそ とうふ あぶらあげ とりにく	ごぼう にんじん しょうが だいこん にんじん ほししいたけ みかん	こめ さとう でんぷん あぶら こんにやく さとう さといも あぶら さとう	しお しょうゆ とうがらし わふうだし しょうゆ	677 27.4
28	木	【セルフサンドイッチ】 しよくパン スライスチーズ ツナサラダ ABCスープ りんご 小ざら		だっしふんにゅう チーズ まぐろみずに とりにく だいず	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ りんご	こむぎこ こめこ マヨネーズ(たまごなし) マカロニ 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	632 26.2
29	金	ごはん ひじきふりかけ にくじゃが だいこんなます		ひじき かつおぶし ぶたにく なまあげ	あかしそ たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん れんこん にんじん	こめ ごま さとう じゃがいも しらたき あぶら さとう ごま さとう	しょうゆ しお みりん こんぶエキス しょうゆ さけ みりん す しょうゆ	630 21.3

【お知らせ】 学校給食費の7回目の引落とし日(納期限)は12月2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。