



# 令和7年4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】

## たのしいきゅうしょくじかんにしよう

ねんせい  
4年生の  
えいようよう  
栄養量

**【こんだて】**  
主食・主菜・副菜・その他(果物など)の順に表示しています。牛乳が毎日つきます。

**【おもなざいりょう】**  
給食に使う食品を、3つの働き(赤・緑・黄)のグループに分けて表示しています。1つの行に料理・材料・調味料を書いています。

**【エネルギー・たんぱく質】**  
小学校4年生が給食を残さず食べた時に、とることができる量を表示しています。

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		
9	水	わかめごはん にくじゃが ごまじゃこあえ オレンジ		わかめ ぶたにく なまあげ しらすぼし	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし オレンジ	こめ さとう じゃがいも しらたき 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	キロカロリー 573 22.0 グラム
10	木	【セルフホットドッグ】 たてわりパン チキンウインナー ゆでやさい ケチャップソース ポテトスープ		だっしふんにゆう とりにく ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	こむぎこ こめこ みずあめ さとう でんぷん じゃがいも	しお ケチャップソース コンソメ しょうゆ しお こしょう	596 24.5
11	金	ごはん さわらのしおやき たけのこのとさに さつまじる		さわら さつまあげ かつおぶし とりにく なまあげ むぎみそ	たまねぎ にんじん たけのこ にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	こめ さとう さつまいも こんにやく	しお しょうゆ みりん だしりこ	568 25.8
14	月	むぎごはん チキンカレー フルーツミックス (さんしょくゼリー)		とりにく だいち 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 りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら さんしょくゼリー さとう さとう みずあめ	カレールー トマトケチャップ ウスターソース しお りよくちや	604 18.2
15	火	ごはん さばのみそに ほうれんそうのりごまあえ はるさめじる		さば みそ のり とりにく	ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ	こめ さとう でんぷん ごま さとう はるさめ	しお しょうゆ こんぶエキス えびエキス コンソメ しょうゆ しお こしょう	602 25.2
16	水	ゆかりごはん とりのからあげ ブロッコリーのしおゆで わかたけじる おいおいデザート		とりにく わかめ とうふ	あかしそ ブロッコリー たけのこ にんじん えのきたけ いちご クランベリー	こめ さとう でんぷん あぶら さとう	しお す しお こしょう しお だしこんぶ しょうゆ しお けずりぶし(さば・いわし) さけ	590 21.4
17	木	しょうパン スパゲッティミートソース イタリアンサラダ バナナ		だっしふんにゆう ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース にんじん キャベツ とうもろこし バナナ	こむぎこ こめこ スパゲッティ あぶら	しお トマトケチャップ コンソメ デミグラスソース こしょう イタリアンドレッシング	602 24.7

### 入学・進級おめでとう

はる ひび しんせいせい けい しんせい  
うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新生活を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願致します。



給食は残さず  
食べなくちゃ  
いけないの？



### 学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食切るよう心がけましょう。苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

### 給食には、たくさんの学びが詰まっています……

- 栄養バランス
- ふるさとの食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食の喜び・楽しさ
- 食料の種類や特徴
- 感謝の心
- 世界の食文化
- 食に関する知識・理解・関心
- 食料の生産・流通・消費
- 日本の伝統行事と行事食

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。



★楽しい雰囲気だと、よりおいしく感じます。



※ 材料の都合等により献立を変更することがあります。

# 令和7年4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 】

たのしいきゅうしょくじかんにしよう

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
				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		
18	金	ごはん				こめ		キロカロリー 607 23.5 グラム
		マーボー豆腐	豆腐 ぶたにく あかみそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく	あぶら 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		
		パンサンスー	チキンハム	きゅうり にんじん	はるさめ ごま さとう ごまあぶら	す しょうゆ		
		パインアップル		パインアップル	さとう			
21	月	むぎごはん				こめ むぎ		597 19.5
		ハヤシライス	ぶたにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	じゃがいも あぶら	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		
		コーンサラダ		キャベツ にんじん とうもろこし		コーンドレッシング		
22	火	なめし	かつおけずりぶし	ひろしまな きょうな だいこんぼ	こめ さとう	しお	563 22.7	
		こうや豆腐のふくめに	こうや豆腐 とりにく	にんじん たまねぎ さやいんげん	じゃがいも こんにやく あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん		
		ごずこんあえ	ひじき だいず チキンハム	キャベツ ごぼう にんじん	さとう ごま	す しょうゆ		
23	水	ごはん				こめ		566 19.0
		あじつけのり	のり		さとう	しょうゆ こんぶエキス えびエキス		
		れんこんコロッケ		れんこん ほうれんそう にんじん たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら パンこ こむぎこ こめこ	しお		
		ゆかりあえ		キャベツ きゅうり あかしそ	ごま さとう	しょうゆ しお す		
		ぶちうまやさいじる	豆腐 ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし ねぎ		コンソメ しょうゆ しお こしょう		
24	木	パン	だっしふんにゆう			こむぎこ こめこ		636 24.1
		フランクフルトのケチャップいため	チキンフランク	たまねぎ にんじん トマト パセリ	あぶら さとう	トマトケチャップ コンソメ こしょう ウスターソース		
		とうにゆうシチュー	ベーコン とうにゆう いんげんまめ	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	じゃがいも	シチューのもと(たまご・にゆうなし) コンソメ しお こしょう		
		りんご		りんご				
25	金	ごはん				こめ		576 26.5
		さけのしおこうじやき	さけ			しおこうじ		
		きりぼしだいこんのごまいため	ベーコン	きりぼしだいこん しめじ ほうれんそう	あぶら さとう ごま	しょうゆ		
		みそしる	なまあげ あぶらあげ わかめ むぎみそ	たまねぎ にんじん	じゃがいも	だしりこ		
★ <b>まめ</b> (豆・豆製品)・ <b>ご</b> (ごまなどの種実類)・ <b>わ</b> (わかめなどの海そう)・ <b>や</b> (野菜)・ <b>さ</b> (魚)・ <b>し</b> (しいたけなどのきのこ類)・ <b>い</b> (いも類)がそろった献立です。								
28	月	【ぶたしおどんぶり】 むぎごはん				こめ むぎ		573 19.0
		ぶたしおどんぶりのぐ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しろねぎ しょうが にんにく	あぶら ごまあぶら でんぶん	ちゅうかだし さけ みりん しょうゆ		
		ワンタンスープ (ワンタン)	ワンタン	チンゲンサイ にんじん もやし たまねぎ ほししいたけ		コンソメ しょうゆ しお こしょう		
		とうにゆうプリン	ぶたにく	たまねぎ ねぎ しいたけ にんじん しょうが にんにく	でんぶん さとう みずあめ こむぎこ	しょうゆ みりん こしょう		
30	水	ごはん				こめ		575 19.4
		あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく だいずこ	キャベツ なら	ラード でんぶん さとう こむぎこ あぶら	しょうゆ しお		
		ちゅうかあえ		もやし こまつな	ごま ごまあぶら	しょうゆ しお		
		もずくちゅうかスープ	とりにく とうふ もずく	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ		ちゅうかだし しょうゆ さけ しお		

しょうがっこう きゅうしょく きほん ほうしん

### 小学校給食センター基本方針

- 〇ここで感じる給食  
子どもたちが楽しみに思うとともに、自然の恵みや作り手に対する感謝の気持ちを育む給食を作ります。
- 〇からだで味わう給食  
子どもたちがバランスのとれた食事が体にとって大切なことを理解し、生きる力を育む給食を作ります。
- 〇食べて学ぶ給食  
子どもたちが日本の食文化・食生活を学べるよう和食を基本とした献立とし、ふるさとへの愛を育む給食を作ります。

下松市子どもの食育を進めるキャッチフレーズ

### 食で育てる 野菜もりもり下松っ子

- ★毎日食べます 朝ごはん
- ★野菜を食べます よくかんで
- ★残さず食べます いのちのめくみ
- ★感謝のこころで「いただきます」「ごちそうさま」

下松市健康づくり推進協議会

下松市子どもの食育を進めるキャッチフレーズ

下松市内の子どもたちやその家族のみなさんが、生涯健康でいきいきと楽しい生活を送ることができるよう、みんなの合言葉にして取り組んでいきましょう。

【お知らせ】 令和7年度から小学校の給食費を1食あたり275円に改定します。児童の改定増額分については保護者の負担を軽減するため市が負担しますので、1食255円、月4500円を納付いただき、年度末に精算します。学校給食費の支払いは、5月から3月の11回です。なお、5日以上連続して欠席される場合は、学校にご相談ください。

毎月、献立表を配布します。………

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

