


# 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 】

いろいろな<sup>まめ</sup>豆や<sup>まめせいひん</sup>豆製品を<sup>た</sup>食べよう(まめやまめせいひんは、太字でしめています。)

日	曜	こ ん だ て	牛乳	おもなざいりょう			ちやう み りやう 調 味 料	エネルギー たんぱく質	
				あか おも からだ 赤:主 <sup>に</sup> 体をつくるもとになる	みどりおも からだ ちやうし ととの 緑:主 <sup>に</sup> 体の調子を整えるもとになる	き おも 黄:主 <sup>に</sup> エネルギーのもとになる			
2	月	ごはん				こめ		キロカロリー 594 24.3 グラム	
		こうやどうふのふくめに		こうやどうふ とりにく ちくわ	にんじん たまねぎ ほししいたけ 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 みりん さけ		
		ぐずこんあえ		だいず ひじき まぐろみずに	キャベツ ごぼう にんじん	ごま あぶら さとう	す しょうゆ		
		☆ ま(豆・豆製品)・ご(ごまなどの種実)・わ(わかめなどの海そう)・や(野菜)・さ(魚)・し(しいたけなどのきのこ)・い(いも)がそろった献立です。							
3	火	ごはん				こめ		644 25.4	
		いわしのからめに		いわし 	しょうが	でんぷん あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん		
		きんぴらこんにやく		ぶたにく	にんじん さやいんげん	こんにやく あぶら さとう ごま	しょうゆ みりん		
		まめまめじる 		とうふ だいず あぶらあげ おぎみそ	はくさい たまねぎ ねぎ		だしiriこ		
4	水	ごはん				こめ		587 24.1	
		なまあげのちゅうかに		なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい さやいんげん しょうが	あぶら でんぷん	ちゅうかだし オイスターソース しょうゆ さけ		
		ちゅうかすのもの		チキンハム	キャベツ だいこん	ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ す		
		東陽小学校6年生が考えた献立							
5	木	☆ 『冬も元気！栄養たっぷり給食』・・・野菜が苦手な人が克服できるように、ハンバーグやシチューなどの人気メニューに野菜を入れ、栄養バランスのとれた献立にしました。							678 25.5
		パン	だっしふんにゆう		こむぎこ こめこ				
		やさしいハンバーグ	とりにく だいずこ	たまねぎ ごぼう	パンこ さとう あぶら	しょうゆ みりん しお			
		ビタミンたくさん はなっこりーサラダ	ポークハム	はなっこりー キャベツ	マヨネーズ(たまごなし)	す しお こしょう			
		あったかれんこん クリームシチュー	ぎゅうにゆう とりにく	れんこん たまねぎ にんじん ほうれんそう ブロッコリー	じゃがいも あぶら	シチューのもと(にゆうなし) コンソメ しお こしょう			
		ゆずきちゼリー		ゆずきち	さとう みずあめ はちみつ				
6	金	わかめごはん		わかめ		こめ さとう	しお	572 21.9	
		けんちょう		とうふ あぶらあげ とりにく	だいこん にんじん ほししいたけ	さといも こんにやく あぶら さとう	わふうだし しょうゆ		
		ごまドレッシングあえ			ほうれんそう キャベツ とうもろこし	ごま さとう あぶら	しょうゆ		
		下松市や山口県産の食材がたくさん登場します。							
9	月	ごはん				こめ		565 24.6	
		マーボーだいこん 		とうふ ぶたにく あかみそ	だいこん たけのこ きくらげ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	あぶら ごまあぶら でんぷん	オイスターソース ちゅうかだし しょうゆ みりん		
		もやしのちゅうかあえ		チキンハム	もやし にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ しお		
		豊井小学校6年生が考えた献立							
10	火	☆ 『みんな笑顔で体も心も元気いっぱい、ぶちうま！旬の地産地消給食』・・・健康によく、温かいものや旬のもの、地元のものも入った和食で、体も心も強くなります。							639 24.4
		ごはん			こめ				
		おかかふりかけ	かつおけずりぶし いわしけずりぶし		ごま さとう みずあめ	しお しょうゆ みりん			
		チキンチキンれんこん	とりにく	れんこん	でんぷん あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん			
		ふるさとみそしる	とうふ あぶらあげ おぎみそ	だいこん はくさい しいたけ ねぎ		だしiriこ			
		いよかん		いよかん					
12	木	パン		だっしふんにゆう		こむぎこ こめこ		593 26.4	
		フランクフルトの ケチャップいため		チキンフランクフルト トマト	たまねぎ にんじん キャベツ	あぶら さとう	トマトケチャップ コンソメ ウスターソース こしょう		
		いんげんまめのスープ		いんげんまめ とりにく	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも	コンソメ しょうゆ しお こしょう		
		せすじをばして 							
13	金	ごはん				こめ		569 25.5	
		さばのみそに		さば みそ		さとう でんぷん			
		ひじきのにも		ひじき とりにく だいず	にんじん	こんにやく さとう あぶら	しょうゆ さけ みりん		
		ゆばのすましじる		ゆば かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ		だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) しょうゆ しお		

## 6年生が考えた給食が登場します!

2月と3月の給食には、6年生が下松市内の小学生のために考えた給食が登場します。家庭科で学習した主食・主菜・副菜を組み合わせて、栄養バランスのよい献立ができました。献立表には、献立のテーマや献立にこめた気持ち、工夫したところなどが書いてあります。6年生のみなさんのあったかい思いが詰まった給食を味わっていただきましょう。(材料の関係で、一部変更している献立もあります。)



## ★ バランスのよい献立作成のポイント★

- ★主食（ごはん・パン・めんなど・・・おもにエネルギーのもとになる）  
★主菜（肉や魚、卵、大豆製品を使ったおもなおかず  
・・・おもに体をつくるもとになる）  
★副菜（おもに野菜・きのこ・海藻を使ったそえるおかず  
・・・おもに体の調子をととのえる）

～この3つがそろると、バランスのよい食事になります～



**【お知らせ】** 学校給食費の10回目の引落とし日(納期限)は3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。



【 こんげつのきゅうしょくもくひょう 】  
いろいろな豆や豆製品を食べよう(まめやまめせいひんは、太字でしめています。)



ねんせい  
4年生の  
えいようりょう  
栄養量

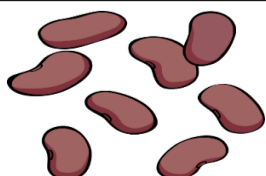
日	曜	こんだて		おもなざいりょう			ちょうみりょう 調味料	エネルギー たんぱく質
				あか おも からだ 赤:主に体をつくるものになる	みどり おも からだ ちょうし ととの 緑:主に体の調子を整えるものになる	き おも 黄:主にエネルギーのもとになる		
16	月	ごはん だいずとごぼうのミンチカツ きりぼしだいこんのもの みそしる		だいず とりにく ぶたにく あぶらあげ さつまあげ とうふ わかめ <b>むぎみそ</b>	ごぼう たまねぎ きりぼしだいこん にんじん さやいんげん たまねぎ はくさい ねぎ	こめ パンこ でんぷん さとう あぶら あぶら さとう じゃがいも	しょうゆ しお こしょう しょうゆ さけ わふうだし だしiriこ	キロカロリー 609 20.9 グラム
17	火	【おやこどんぶり】 むぎごはん おやこどんぶりのぐ ごまじゃこあえ		たまご とりにく しらすぼし	たまねぎ にんじん しいたけ ごぼう ねぎ こまつな もやし	こめ むぎ さとう ごま さとう	しょうゆ さけ みりん しょうゆ	590 25.5
18	水	公集小学校6年生が考えた献立 ☆『笑顔満点!!はなまる給食~中華編~』...みんなに笑顔で栄養満点の給食を食べてほしいという思いがこめられています。						
		チャーハン とりのからあげ パンサンスー もずくスープ りんごゼリー		やきぶた とりにく チキンハム もずく <b>とうふ</b> りんご	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり にんじん たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ りんご	こめ あぶら でんぷん あぶら はるさめ ごま ごまあぶら さとう さとう みずあめ	しょうゆ さけ みりん しお しお こしょう しょうゆ す ちゅうかだし しょうゆ さけ しお	660 22.8
19	木	パン ツナサラダ とうにゅうポタージュ		だっしふんにゅう まぐろみずに <b>とうにゅう</b> とりにく <b>いんげんまめ</b>	キャベツ にんじん たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし	こむぎこ こめこ マヨネーズ(たまごなし) じゃがいも こむぎこ マーガリン(にゅうなし)	す しお こしょう コンソメ しお こしょう	582 24.3
20	金	中村小学校6年生が考えた献立 ☆『下松給食!あつまれ山口うまいもん!食べて充電マックス』...栄養がとれるように、カレーに山口県産のれんこんや下松市産のきのこを入れました。またカレーのおとみに青木もやしのナムルをつけました。						
		【やさいときのこのカレーライス】 むぎごはん やさいときのこのカレー もやしときゅうりの ツナいりナムル オレンジ		ぶたにく まぐろみずに オレンジ	たまねぎ しいたけ エリンギ れんこん あかピーマン しょうが きピーマン にんにく もやし きゅうり オレンジ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら 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 しょうゆ す	593 21.2
24	火	きつねごはん あじカツ じゃがいものきんぴら おふのおつゆ		あぶらあげ とりにく あじ すけとうだら <b>とうにゅう</b> ぶたにく <b>とうふ</b> かまぼこ わかめ	ごぼう にんじん ほししいたけ たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう あぶら パンこ さとう こむぎこ でんぷん じゃがいも ごま あぶら さとう ふ	しょうゆ わふうだし しお しょうゆ ぎょしょうパウダー しょうゆ みりん しょうゆ しお さけ だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし)	589 22.8
25	水	ごはん スタミナなっとう カレーあじの ヒリヒリちくぜんに		<b>なっとう</b> ぶたにく とりにく ちくわ	ねぎ しょうが にんにく にんじん ごぼう れんこん さやいんげん	こめ ごま ごまあぶら さとう さといも こんにやく さとう あぶら	しょうゆ みりん しょうゆ みりん さけ わふうだし カレーこ	600 25.5
26	木	パン ポークビーンズ ブロッコリーと カリフラワーのサラダ りんご		だっしふんにゅう ぶたにく <b>だいず</b> チキンハム りんご	たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく ブロッコリー カリフラワー キャベツ りんご	こむぎこ こめこ じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ(たまごなし)	トマトケチャップ コンソメ しお こしょう す しお こしょう	609 26.5
27	金	なめし いろどりやさいの たまごやき きんときまめのあまに いしかりじる		かつおぶし たまご ぶたにく こんぶ ゼラチン <b>きんときまめ</b> さけ <b>とうふ</b> <b>しろみそ</b>	ひろしまな きょうな だいこんば にんじん たまねぎ ほうれんそう にんじん だいこん はくさい ねぎ	こめ さとう さとう あぶら さとう こんにやく	しお しょうゆ しお かつおぶしだし ぎょかいエキスパウダー しお だしiriこ さけ しょうゆ	615 22.4



いろいろな豆を食べよう

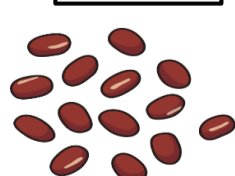
豆は世界中で食べられていて、たくさんの種類があります。日本でもおかしから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養が多くふくまれています。

いんげん豆



いんげん豆には金時豆やうずら豆、とら豆、大福豆などがあります。

小豆



おしるこやぜんざい、赤飯などにもつかわれています。

えんどう豆



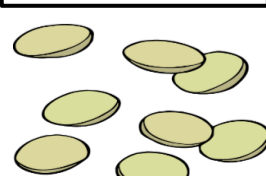
青えんどうと、赤えんどうがあり、煮豆や甘納豆、あんなどにつかわれます。

ひよこ豆



形がひよこに似ています。「ガルバンゾー」ともよばれています。

レンズ豆



ひらたいレンズのような形をした豆です。