

令和8年2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】

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、太字でしめしています。)



ねんせい
4年生の
えいとうりょう
栄養量

日	曜	こんだて	牛乳	おもなざいりょう	ちょうみりょう	エネルギー
2 まごわ やさしい 給食の日	月	ごはん	赤:主に体をつくるもとになる	みどり:主に体の調子を整えるもとになる	黄:主にエネルギーのもとになる	たんぱく質
		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	じやがいも こんにやく あぶら さとう	ショウゆ みりん さけ
		ごずこんあえ	だいば 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 ショウゆ
☆ ま(豆・豆製品)・ご(ごまなどの種実)・わ(わかめなどの海藻)・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。						こんだて
3 節分	火	ごはん	いわし	こめ		
		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	ショウゆ さけ みりん
		きんぴらこんにゃく	ぶたにく	にんじん さやいんげん	こんにゃく あぶら さとう ごま	ショウゆ みりん
4	水	まめまめじる	とうふ だいば あぶらあげ むきみそ	はくさい たまねぎ ねぎ		だしいりこ
		ごはん	なまあげ	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい さやいんげん ショウガ	あぶら でんぷん	ちゅうかだし オイスターソース ショウゆ さけ
		なまあげのちゅうかに	チキンハム	キャベツ だいこん	ごま ごまあぶら さとう	ショウゆ す
5 にゅう アレルギー ^{たい} おう	木	東陽小学校6年生が考えた献立				
		パン	だつしふんにゅう	こむぎこ こめこ		678
		やさいハンバーグ	とりにく だいばこ	たまねぎ ごぼう	パンこ さとう あぶら	ショウゆ 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
		あつたかれんこん クリームシチュー	ぎゅうにゅう 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	じやがいも あぶら	シチューのもと(にゅうなし) 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 山口県の きょうど りようり	金	わかめごはん	わかめ	こめ さとう	しお	572
		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 ショウゆ
		ごまだれッシングあえ	チキンハム	ほうれんそう キャベツ とうもろこし	ごま さとう あぶら	ショウゆ
9 ふるさと 給食の日	月	ごはん	下松市や山口県産の食材がたくさん登場します。			
		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 ショウガ 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 ショウゆ みりん
		もやしのちゅうあかえ	チキンハム	もやし にんじん	ごま ごまあぶら	ショウゆ しお
10 10	火	豊井小学校6年生が考えた献立				
		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 ショウゆ 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	
		ふるさとみそしる	とうふ あぶらあげ むきみそ	だいこん はくさい しいたけ ねぎ		
12 12	木	いよかん	いよかん			
		パン	だつしふんにゅう	こむぎこ こめこ		
		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	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	
13 食事 マナーの日	木	いんげんまめのスープ	いんげんまめ とりにく	じゃがいも	コンソメ ショウゆ しお こしょう	593
		ごはん		こめ		26.4
		さばのみそに	さば みそ	さとう でんぷん		
		ひじきのもの	ひじき とりにく だいば	にんじん	こんにゃく さとう あぶら	569
		ゆばのすまじる	ゆば かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	ショウゆ さけ みりん	25.5
					だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) ショウゆ 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、工夫したことなどが書いてあります。

6年生のみなさんのあたたかい思いがつ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、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・海草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つがそろうと、バランスのよい食事になります～

令和8年2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



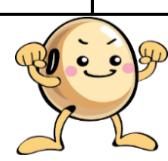
【こんげつのきゅうしょくもくひょう】

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、太字でしめしています。)



ねんせい
4年生の
えいとうりう
栄養量

日	曜	こんだて	おもなざいりょう	ちよう 調味料	エネルギー	
		あか おも からだ 赤: 主に体をつくるもとになる	みどり おも からだ ちうし ととの 緑: 主に体の調子を整えるもとになる	き おも 黄: 主にエネルギーのもとになる	たんぱく質	
16	月	ごはん だいすとごぼうのミンチカツ きりぼしだいこんのにもの みそしる	だいぼう とりにく ぶたにく あぶらあげ さつまあげ とうふ わかめ むぎみそ	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	パンこ でんぶん さとう あぶら あぶら さとう じやがいも	ショウ ショウ ショウ 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 ごまじやこあえ	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	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 ^{牛乳} 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 とうふ	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 りんご	こめ あぶら でんぶん あぶら はるさめ ごま ごまあぶら さとう さとう さとう みずあめ	ショウ サケ ミリん 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 まぐろみず尼 とうにゅう とりにく いんげんまめ	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) じやがいも こむぎこ マーガリン(にゅうなし)	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。またカレーのおとも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 ^{牛乳} もやしときゅうりの ツナいりナムル オレンジ	ぶたにく まぐろみず尼 とうにゅう	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 さとう さとう	カレールウ トマトケチャップ ウスターーソース しお 609 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 とうにゅう ぶたにく とうふ 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 じやがいも ごま あぶら さとう ふ	ショウ わふうだし しお ショウ ショウ じやがいも みりん ショウ しお サケ だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし)
		まごわ やさしい 給食の日				
25	水	ごはん スタミナなっとう カレーあじの ヒリヒリちくせんに	なっとう 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 ごまあぶら さとう	600 25.5
26	木	パン ポークビーンズ プロッコリーと 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 だいぼう チキンハム	たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく プロッコリー カリフラワー キャベツ	こむぎこ こめこ じやがいも 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 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 きんときまめ さけ とうふ しろみそ	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 こにゃく	しお ショウ しお かつおぶし だいこん ぎょかいエキスパウダー 22.4
		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。日本でもむ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。				



いろいろな豆を食べよう

