

令和5年6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 】

は 歯 と 骨 を じょうぶ に する 食 事 を 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のになる			
1	木	小パン		だっしふんにゅう		こむぎこ こめこ	おこのみソース(オイスターエキス) やきそばしょうゆ(こんぶ・さばふし かつおぶし・にぼしエキス) コンソメ しお こしょう	キロカロリー 601	
		やきそばふうスパゲッティ		ぶたにく かまぼこ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン	スパゲッティ あぶら			
		ごぼうのサラダ		まぐろみずに	ごぼう きゅうり にんじん	マヨネーズ(たまごなし)			24.7
		あじさいゼリー			ぶどう	さとう みずあめ			グラム
2	金	ごはん				こめ	みりん しお しょうちゆう	607	
		あげしゅうまい (2こ)		とうふ すけとうだら	とうもろこし たまねぎ	でんぷん パンこ こむぎこ さとう ラード あぶら			19.2
		チンジャオロースー		ぶたにく	あかピーマン きピーマン ピーマン たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	あぶら さとう でんぷん			しょうゆ さけ オイスターソース ちゅうかだし しお
		ちゅうかスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし えのきたけ きくらげ	はるさめ ごま ごまあぶら			ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯の材料になる『カルシウム』を多く含んだ食品や、「よくかむこと」のできる『かみごたえのある』食品を取り入れています。

5	月	ごはん				こめ	しょうゆ みりん わふうだし さけ カレーこ	603	
		カレーあじの ヒリヒリちくぜんに		とりにく ちくわ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん	こんにやく あぶら さとう			20.8
		きりぼしだいこんの あまずいため れいとうりんご		まぐろみずに	きりぼしだいこん こまつな	ごま さとう あぶら			す しょうゆ
6	火	ごはん				こめ	しょうゆ こんぶエキス	625	
		かみかみふりかけ		かつおぶし	ひろしまな だいこんぼ きょうな とうもろこし トマト モロヘイヤ かぼちゃ	こめ ひえ さとう でんぷん じゃがいも キヌア みずあめ			24.6
		いわしのかりかりやき 1・2年(1び)、3～6年(2び)		いわし	しょうが	みずあめ さとう あぶら こめこ じゃがいも げんまいこ でんぷん			しお
		ごずこんあえ		だいたい こんぶ チキンハム	キャベツ ごぼう にんじん	ごま さとう			す しょうゆ
7	水	ごはん				こめ	しょうゆ さけ みりん わふうだし	637	
		なまあげとじゃがいもの にももの		なまあげ とりにく	たまねぎ にんじん れんこん えだまめ	じゃがいも こんにやく さとう あぶら			22.0
		きんぴらごぼう オレンジ		さつまあげ	ごぼう にんじん さやいんげん オレンジ	こんにやく ごま あぶら さとう			しょうゆ みりん
8	木	【セルフハンバーガー】 よこわりまるパン		だっしふんにゅう		こむぎこ こめこ	しょうゆ しお	655	
		ハンバーグ		ぎゅうにく とりにく ぶたにく	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう			28.7
		スライスチーズ		チーズ	キャベツ にんじん とうもろこし	マヨネーズ(たまごなし) さとう			す しお こしょう
		コールスロー		ベーコン	もやし レタス たまねぎ にんじん パセリ エリンギ	コンソメ しお こしょう			
9	金	いりどりごはん		かつおけずりぶし	ひろしまな きょうな だいこんぼ とうもろこし にんじん かぼちゃ ほうれんそう うめ	こめ さとう でんぷん	しお こんぶエキス	617	
		いかてんぷら		いか	れんこん にんじん	こむぎこ でんぷん あぶら			19.0
		かむかむいため		こんぶ		アーモンド あぶら			さけ しょうゆ みりん
		ごぼうのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ	だしいりこ			

6月12日～16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、太字になっています。

12	月	ごはん				こめ	しょうゆ みりん しお こしょう	613	
		むしぎょうざ (2こ)		ぶたにく	キャベツ たまねぎ ねぎ にんじん にら しいたけ にんにく しょうが	こむぎこ さとう みずあめ			24.0
		ちゅうかあえ			もやし ほうれんそう きくらげ	ごま ごまあぶら			しょうゆ しお とうがらし
		はっぼうさい		ぶたにく なまあげ	たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ チンゲンサイ ほうれんそう	あぶら ごまあぶら こめこ			ちゅうかだし さけ しょうゆ こしょう
13	火	ごはん				こめ	しお こしょう	621	
		ポークコロッケ		ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも パンこ でんぷん あぶら			21.8
		のりごまあえ		のり	こまつな もやし	ごま さとう			しょうゆ
		はものつみれじる (はもつみれ)		はもつみれ とうふ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	でんぷん あぶら やまいも			だしこんぶ しょうゆ けずりぶし(さば・いわし) しょうちゆう しお

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食」のこと。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる

家族で食卓を囲む

一緒に食事の支度をやる

わが家の味を伝える

下松市子どもの食育を進めるキャッチフレーズ

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」

下松市子どもの食育推進ネットワーク委員会

まいにちげんき 毎日元気に過ごすためには、栄養バランスのよい食事をすることが大切です。朝ごはんをきちんと食べて、毎食野菜をしっかりととりましょう。

令和5年6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 】



ねんせい
4年生の
まいにちの
栄養量

は 歯と骨をじょうぶにする食事をしよう

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
				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		
14	水	【ふるさとカレーライス】 ごはん ふるさとカレー やさしいサラダ みかんゼリー		とりにく だいず チキンハム	たまねぎ にんじん エリンギ 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 じゃがいも あぶら マヨネーズ(たまごなし) さとう	じゃがいも あぶら す しお こしょう	キロカロリー 636 19.5 グラム
15	木	パン りんごジャム とうふとこまつなの クリームシチュー ひじきのサラダ		だっしふんにゆう ぎゅうにゆう とうふ とりにく だいず ひじき チキンハム	りんご こまつな たまねぎ にんじん もやし にんじん	こむぎこ こめこ みずあめ さとう じゃがいも こめこ パター あぶら ごま あぶら さとう	す しお こしょう す しょうゆ しお	653 24.7
16	金	ごはん のりつくだに すずきのみりんやき ひきにくとれんごんの カレーいため (きくらげいりひらてん) たまねぎのみそしる		のり すずき ぶたひきにく きくらげいりひらてん たちうお すけとうだら えそ なまあげ あぶらあげ みそ	れんこん さやいんげん きくらげ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	こめ さとう みずあめ でんぷん さとう でんぷん ごま ごまあぶら でんぷん あぶら	しょうゆ しお しょうゆ みりん さけ カレーこ しょうゆ しお こしょう しお だしいりこ	607 27.1
19	月	ごはん さばのみそに じゃがいものきんぴら おふのおつゆ		さば みそ さつまあげ とうふ わかめ	にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ さとう こめでんぷん じゃがいも ごま あぶら さとう ふ	みりん しょうゆ みりん だしこんぶ しょうゆ しお さけ けずりぶし(さば・いわし)	636 22.1
20	火	ごはん にくじゃが こまつなのじゃこあえ オレンジ		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 じゃがいも しらたき あぶら さとう ごま さとう	しょうゆ さけ みりん しょうゆ	602 21.7
21	水	ゆかりごはん たちうおのしおやき あまずあえ もずくのみそしる		たちうお もずく なまあげ あぶらあげ みそ	あかしそ キャベツ にんじん もやし たまねぎ にんじん こまつな しめじ	こめ さとう ごま さとう	しお しお す しょうゆ しお だしいりこ	606 23.2
22	木	【セルフフィッシュバーガー】 よこわりまるパン フィッシュフライ キャベツとコーンのソテー ふわふわたまごスープ バナナ		だっしふんにゆう ホキ たまご ベーコン バナナ	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう バナナ	こむぎこ こめこ パンこ こむぎこ こめこ さとう あぶら あぶら パンこ	しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース コンソメ しお こしょう しょうゆ コンソメ しお こしょう	682 27.2
23	金	ごはん こうやどうふのふくめに ひじきのすのもの れいとうリン		こうやどうふ とりにく ひじき	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん キャベツ にんじん リンアップル	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう さとう さとう	しょうゆ さけ みりん す しょうゆ	600 20.3
26	月	ごはん こいわしのからめに ごまドレッシングあえ すましじる		かたくちいわし とうふ わかめ	しょうが キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ あぶら さとう でんぷん ごま さとう あぶら	しょうゆ さけ みりん しょうゆ だしこんぶ しょうゆ しお けずりぶし(さば・いわし)	605 21.2
27	火	ごはん じゃがいものそぼろに つしま オレンジ		とりひきにく ちくわ なまあげ とうふ	たまねぎ にんじん さやいんげん にんじん ごぼう しょうが ほししいたけ オレンジ	こめ じゃがいも さとう でんぷん しらたき ごま あぶら さとう	しょうゆ さけ わふうだし しょうゆ みりん す	652 24.4
28	水	ごはん こんぶのつくだに あじのてりやき ごまあえ まめとんじる		こんぶ かんてん あじ だいず ぶたにく あぶらあげ みそ	こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	こめ さとう さとう ごま さとう じゃがいも	しょうゆ みりん しょうゆ うおしょうゆ(かたくちいわし しお) しょうゆ だしいりこ	607 27.5
29	木	【セルフツナドッグ】 たてわりパン ツナサラダ とうにゆうコーンスープ ゴールドキウイフルーツ		だっしふんにゆう まぐろみずに ベーコン ひよこまめ とうにゆう	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	こむぎこ こめこ マヨネーズ(たまごなし) じゃがいも	す しお こしょう コンソメ しお こしょう	600 24.8
30	金	ごはん マーボーどうふ パンサンスー れいとうみかん		とうふ ぶたひきにく あかみそ チキンハム みかん	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく きゅうり にんじん みかん	こめ あぶら でんぷん はるさめ ごま さとう ごまあぶら	ちゅうかだし しょうゆ みりん さけ トウバンジャン す しょうゆ	656 25.2

【お知らせ】 学校給食費の2回目の引落とし日(納期限)は6月30日(金)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。