



# 令和6年 1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 】



4年生の  
えいよう  
栄養量

感謝して食べよう

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		
9 火	【ハヤシライス】 むぎごはん ハヤシソース とうふサラダ オレンジ		ぎゅうにく いんげんまめ とうふ まぐろみずに かつおぶし	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース キャベツ とうもろこし オレンジ	こめ むぎ じゃがいも あぶら あぶら さとう	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 す しょうゆ しお	キロカロリー 654 21.4 グラム
10 水	なめし ぶりのてりやき こうはくなます しらたまどうに (しらたまもち)		かつおぶし ぶり とりにく	ひろしまな きょうな だいこんぼ だいこん にんじん はくさい にんじん こまつな	こめ さとう さとう みずあめ さとう しらたまもち もちごめこ でんぷん	しお しょうゆ みりん トマトピューレ す しょうゆ しょうゆ さけ だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし)	635 23.0
11 木	【セルフサンドイッチ】 しょくパン ツナサラダ ポトフ (ミートボール) りんご <b>小ざら</b>		だっしふんにゆう まぐろみずに ミートボール とりにく ぶたにく	キャベツ とうもろこし だいこん たまねぎ にんじん パセリ たまねぎ りんご	こむぎこ こめこ マヨネーズ(たまごなし) じゃがいも でんぷん みずあめ あぶら	す しお こしょう コンソメ しょうゆ しお こしょう しお	616 26.0
12 金	まごわ やさしい 給食の日 ごはん さばのみそに じゃがいもとひじきの きんぴら すましじる		さば みそ ひじき さつまあげ とうふ わかめ	にんじん ほしいたけ たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぷん じゃがいも ごま あぶら さとう	みりん しょうゆ みりん しょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし)	651 22.9
★ 1月15日～19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入っています。地元の食材(予定)は赤字(下松市産は★)になっています。							
15 月	ごはん のりつくだに こいわしのカリカリやき けんちよう ふるさとみそしる		のり かたくちいわし とうふ あぶらあげ なまあげ だいず みそ	だいこん ★にんじん さやいんげん はくさい ねぎ ★もやし ★しいたけ	こめ さとう みずあめ でんぷん こむぎこ でんぷん こめこ あぶら あぶら さとう	しょうゆ しお しお わふうだし しょうゆ みりん さけ だしいりこ	608 23.5
16 火	たまご アレルギー たいおう ごはん チキンチキンれんこん (やきにくのたれ) かきたまじる みかん		とりにく たまご とうふ	★れんこん たまねぎ ★にんにく しょうが はくさい ねぎ ★にんじん ★しいたけ みかん	こめ こめこ あぶら さとう ごま さとう こめこ	しょうゆ さけ みりん ★やきにくのたれ しょうゆ かつおだし す だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) しょうゆ しお	665 23.9
17 水	ごはん マーボーだいこん ちゅうかあえ ぼんかん		とうふ ぶたひきにく あかみそ	だいこん たけのこ ねぎ ★にんじん ★しいたけ しょうが にんにく ★もやし こまつな きくらげ ぼんかん	こめ あぶら ごまあぶら ★こめこ ごま 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	605 23.7
18 木	にゅう アレルギー たいおう パン りんごジャム やさいとだいの クリームシチュー れんこんサラダ		だっしふんにゆう ぎゅうにゅう とりにく だいず ローズハム	りんご はくさい はなごりー だいこん ★にんじん ★エリンギ れんこん キャベツ	こむぎこ こめこ みずあめ さとう あぶら バター こめこ マヨネーズ(たまごなし)	しょうゆ さけ みりん ★やきにくのたれ しょうゆ かつおだし す だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) しょうゆ しお	661 26.7
19 金	まるごと! 下松給食 の日 ごはん(米川産こしひかり) かさどひらめフライ くだまつあえ ななほしじる		★ひらめ のり とうふ とりにく みそ	★ほうれんそう ★もやし ★しもん ★はくさい ★にんじん ★だいこん ★しいたけ ねぎ	★こめ パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう	しょうゆ だしいりこ	646 25.2

感謝の気持ちをもって食事をしましょう。

みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの方がかかわっています



感謝の気持ちをあらわすために

- よくあじわっていただきましょう。
- 食べものや食器を大切にしましょう。
- 食事のあいさつ(いただきます・ごちそうさま)は、心をこめてしましょう。

いっしょに  
あつむらう

# 令和6年1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 】

感謝して食べよう



4年生の  
えいよう  
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:主に体をつくるもとになる	緑: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		
22	月	ごはん やきぎょうざ(2こ) きりぼしだいこんの ピリからいため もずくちゅうかスープ		ぶたにく とりにく だいずこ まぐろみずに とりにく もずく とうふ	キャベツ たまねぎ にら しょうが きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ えのきたけ	こめ こむぎこ ラード さとう でんぷん あぶら みずあめ ごま あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	しょうゆ しお す しょうゆ す とうがらし ちゅうかだし しょうゆ さけ しお	キロカロリー 610 20.6 グラム
23	火	【ふわふわどんぶり】 むぎごはん ふわふわどんぶりのぐ ごまじゃこあえ オレンジ		たまご とりひきにく とうふ しらすぼし	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな もやし オレンジ	こめ むぎ ふ さとう ごま さとう	しょうゆ さけ みりん しょうゆ	659 27.2
<p>★ 1月24日～30日は、全国学校給食週間です。感謝の気持ちをもって給食をいただきます。</p>								
24	水	ごはん むかしの 給食 さけのしおやき たくあんあえ すいとんじる (すいとん)		さけ あぶらあげ	たくあん キャベツ にんじん はくさい だいこん ごぼう ねぎ	こめ ごま さとう すいとん こむぎこ でんぷん	しお しょうゆ だしいりこ しょうゆ しお	600 24.4
25	木	なつかし の給食 パン くじらのたつたあげ フレンチサラダ コンソメスープ バナナ		だっしふんにゅう くじら	たまねぎ しょうが にんにく 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 バナナ	こむぎこ こめこ でんぷん さとう みずあめ あぶら さとう あぶら じゃがいも	しょうゆ みりん しお す す しお こしょう コンソメ しょうゆ しお こしょう	676 27.2
26	金	リクエスト 給食 【カレーライス】 むぎごはん ビーフカレー りっちゃんのげんきサラダ プリン(たまご・にゅうなし)		ぎゅうにく いんげんまめ ポークハム かつおぶし こんぶ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし トマト	こめ むぎ じゃがいも あぶら あぶら さとう こなあめ さとう あぶら げんまい さつまいも カラメルソース	カレールー トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ す しお こしょう しょうゆ しお	692 19.6
29	月	山口県の きょうど りょうり わかめごはん おおひら ゆずかあえ こざかな		わかめ とりにく なまあげ こうやどうふ こんぶ かたくちいわし	ごぼう にんじん れんこん ほししいたけ さやいんげん はくさい だいこん はなっこりー ゆず	こめ さとう こんにやく さとも さとう あぶら ごま さとう さとう でんぷん	しお しょうゆ しお みりん けずりぶし(さば・いわし) しお す しょうゆ しお	611 23.4
30	火	ふるさと 下松・周南 の味 ごはん だいずふりかけ あじカツ つしま がいじじる		だいず のり あじ すけとうだら とうにゅう とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ ごま さとう じゃがいも みずあめ でんぷん あぶら パンこ さとう こむぎこ でんぷん しらたき ごま あぶら さとう さつまいも こんにやく	しょうゆ しお みりん こんぶエキス しお しょうゆ ぎょしょうパウダー(いわし かつお) わふうだし しょうゆ みりん す だしいりこ	682 25.6
31	水	食事マナー の日 ごはん じゃがいものそぼろに きんぴらだいこん ぼんかん		とりひきにく ちくわ なまあげ ベーコン	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん にんじん ぼんかん	こめ じゃがいも さとう でんぷん あぶら さとう ごま	しょうゆ さけ しょうゆ みりん	666 22.5



**26日(金) リクエスト給食**  
2学期に実施した、「リクエスト給食」で、カレーライスは1～3年生の1位、りっちゃんの元気サラダは4～6年生の2位でした。

**★まるごと!下松給食の日 1月19日(金)**  
「まるごと!下松給食の日」は、地産地消の取り組みの一つとして、できる限り下松産の食材を使うことにこだわった給食です。この取組を、毎年1月に始めて、今年で14年目になります。この取組のねらいは、「下松産食材をたっぷり使った給食を食べることをおして、ふるさと下松のよさを知り、もっと下松を好きになろう!」です。生産者・流通業者・給食関係者が、下松の魅力をまるごと給食に込めて、みなさんに伝えます。今回も、昨年度に引き続き、「笠戸ひらめフライ」がつかます。

**24日(水) むかしの給食**  
戦争で食べ物がなかった時代、小麦粉を水でいた団子と野菜が入った「すいとん汁」が食べられていました。食べ物がなかった時代の食事を体験し、食べ物のありがたさを感じてもらえればと思います。

**25日(木) なつかしの給食**  
昭和30年から昭和50年の頃に、給食によく出ているなつかしの給食です。その頃の給食は、毎日パンが主食で、ごはんはありませんでした。昭和の時代の給食を味わって食べましょう。

くじらのたつたあげ

**29日(月) 山口県の郷土料理**  
郷土料理とは、その土地の食材や調理方法で作られ、昔から受け継がれてきた料理です。山口県の郷土料理を次の世代へ伝えてほしいと思います。

30日(火) ふるさと下松・周南の味

長岡外史

外史汁は、下松市出身の偉人、長岡外史にちなんだ汁です。汁の具をスキー板のように長く切って作る汁です。つしまは、周南市榊ヶ浜の郷土料理です。

**♪ くだまつあえ ♪**  
作ってみよう!

材料(4人分)

ほうれんそう	100g
もやし	100g
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
きざみのり	適量
すりごま	小さじ2

作り方

- ほうれんそうはゆでて流水で冷まし、水気をしぼってから2cmの長さ切る。もやしもゆでて冷まし、水気をしぼっておく。
- ボールに①を入れて、砂糖としょうゆであえ、きざみのりとごまを加えて混ぜ合わせる。

給食では、笠戸レモンを少量入れます。

※ 材料の都合等により献立を変更することがあります。

【お知らせ】 学校給食費の9回目の引落とし日(納期限)は1月31日(水)です。