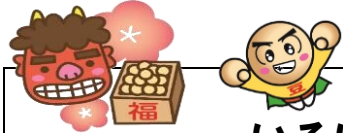


令和6年2月 きゅうしょくこんだてひょう No. 1

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 】

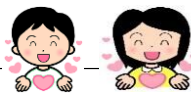
いろいろな豆や豆製品を食べよう(まめやまめせいひんは、太字でしめています。)



4年生の
栄養量

日	曜	こんだて	牛乳	おまなざりょう			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	こくとうパン		だっしふんにゆう	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース	こむぎこ こめこ くらざとう	カレーこ しょうゆ コンソメ しお	キロカロリー 685 27.4 グラム		
		たまごアレルギー たいおう		カレーいりどうふ	たまご どうふ ぶたひきにく	じゃがいも			コンソメ しょうゆ しお こしょう	
		いんげんまめいりポトフ		とりにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ パセリ					
		りんご 小ざら		りんご						
2	金	ごはん		いwash	にんじん さやいんげん	こめ	ウスターソース	689 26.3		
		まごわやさしい 給食の日		いわしのアングレーズ	ぶたにく	はくさい しいたけ ねぎ			でんぶん あぶら パンこ さとう	しょうゆ みりん とうがらし
		こんにやくのピリからいため		どうふ だいず あぶらあげ わかめ みそ					だしりこ	
		まめまめじる								
5	月	なめし		かつおぶし	ひろしまな きょうな だいこんば	こめ さとう	しお	624 23.3		
		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 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	
		はくさいの おかかポンずあえ		かつおぶし	はくさい もやし ほうれんそう ゆず	さとう			しょうゆ	
		こざかなアーモンド		カタクチイワシ		アーモンド さとう みずあめ			しお	
6	火	ごはん		どうふ ぶたひきにく あかみそ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく	こめ	ちゅうかだし しょうゆ みりん さけ トウバンジャン	647 25.1		
		マーボーどうふ		チキンハム	たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	はるさめ ごま ごまあぶら			しょうゆ しお こしょう	
		はるさめのいためもの			オレンジ					
		オレンジ								
7	水	ごはん		さば	しょうが	こめ	しょうゆ す	626 21.7		
		さばのしょうがに		わかめ	キャベツ こまつな	さとう みずあめ			しょうゆ	
		くきわかめあえ		どうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	ごま さとう みずあめ			しょうゆ	
		とうふじる							だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) しょうゆ しお	
8	木	【セルフミートドッグ】 【たてわりパン】		だっしふんにゆう		こむぎこ こめこ	トマトケチャップ カレーこ しお こしょう	679 25.7		
		にゅうアレルギー たいおう		セルフミートドッグのぐ	ぶたひきにく レンズまめ	たまねぎ にんじん ピーマン			あぶら	
		はなやさいの クリームシチュー		ぎゅうにゆう とりにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん はなつこりー ブロッコリー カリフラワー	バター じゃがいも あぶら こめこ			コンソメ しお こしょう	
		バナナ		バナナ						
9	金	花岡小学校6年生が考えた献立							623 24.1	
		☆『和をつめこんだ地産地消給食』...和をテーマにして、地域の食材や家でのおすすめメニューを入れました。栄養素が偏らないように工夫しました。								
		わかめごはん	わかめ		こめ さとう	しお				
		ふくのからあげ	ふぐ		でんぶん あぶら	しお こしょう				
		いわくにれんこんの きんぴら	ぶたにく	れんこん にんじん	こんにやく ごま あぶら さとう	しょうゆ みりん				
なっとうみそしる	なっとう どうふ あぶらあげ みそ	はくさい だいこん ねぎ		だしりこ						
いよかん	いよかん									
13	火	ごはん		ひじき かつおぶし	あかしそ	こめ	しょうゆ しお みりん こんぶエキス	600 23.4		
		ひじきふりかけ		ぎゅうにく やきどうふ	たまねぎ はくさい にんじん ごぼう しめじ ねぎ	ごま さとう			わふうだし しょうゆ さけ	
		にくどうふ		まぐろみずに	きりぼしだいこん ほうれんそう	しらたき あぶら さとう			す しょうゆ	
		きりぼしだいこんの あまずいため				ごま さとう あぶら				
14	水	きつねごはん		あぶらあげ とりにく	にんじん ごぼう ほしいたけ	こめ あぶら さとう	しょうゆ わふうだし	603 22.9		
		わかさぎフリッター(2び)		わかさぎ だいずこ		こむぎこ でんぶん パンこ あぶら			しょうゆ しお	
		アーモンドあえ			ほうれんそう もやし にんじん	アーモンド さとう			しょうゆ	
		ごじる		だいず みそ	たまねぎ にんじん しいたけ はくさい ねぎ				だしりこ さけ	

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為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、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た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のになる)
- ★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つがそろって、バランスのよい食事になります。



減塩を意識していますか?

食塩(ナトリウム)のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めていますが、調査によると多くの人が目標量を上回っている現状があります。大人になってから食習慣を変えるのは簡単なことではありませんので、子どものころから薄味に慣れることが大切です。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

調味料に含まれている塩分はどれくらい?

	濃口しょうゆ	薄口しょうゆ	味噌	ウスターソース
大さじ1杯(15ml)	2.6g	2.9g	1.9g	1.5g
小さじ1杯(5ml)	0.9g	1.0g	0.6g	0.5g

★山口県学校栄養士会が作成した「減塩1ーフレット」をご家庭に配付します。おすすめ減塩レシピもありますので、ぜひお試しください。

令和6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 】



ねんせい
4年生の
えいようりょう
栄養量

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。)

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
				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 ちようし 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		
15	木	中村小学校6年生が考えた献立		☆『バレンタインデー給食』…栄養素のバランスや全体の彩りを意識して、季節の行事にちなんだ給食を考えました。				キロカロリー
		パン	だっしふんにゅう	こむぎこ こめこ				640
		チョコクリーム		さとう みずあめ こむぎこ ショートニング	ココアパウダー			25.6
		ハートのハンバーグ	とりにく ぶたにく だいぼ	たまねぎ にんにく しょうが	さとう ラード あぶら じゃがいも	トマトケチャップ しお		グラム
		ツナサラダ	まぐろみずに	キャベツ きゅうり とうもろこし	マヨネーズ(たまごなし)	す しお こしょう		
		ラッキーハートスープ	とうふ わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ	じゃがいも	コンソメ しょうゆ しお こしょう		
16	金	ごはん		こめ				
		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 ほうろく	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	604	
		もやしのちゅうかあえ		もやし ほうれんそう	ごま ごまあぶら	しょうゆ しお とうがらし	23.4	
		いよかん	いよかん					
19	月	ごはん		こめ				
		いろどりやさいの たまごやき	たまご ぶたにく こんぶ ゼラチン だいぼ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	さとう あぶら こむぎ	しょうゆ しお かつおぶしだし こんぶ ぎょかいエキスパウダー	625	
		とんひじき	ひじき ぶたひきにく	にんじん ほうろく しょうが にんにく	しらたき ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ オイスターソース	20.8	
		ゆばいりすましじる	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		
20	火	【ひよこまめのカレーライス】 むぎごはん		こめ むぎ				
		【ひよこまめのカレー	ぶたにく ひよこまめ	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	じゃがいも あぶら	カレールウ トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ しお	651	
		ほねぶとサラダ	しらすほし わかめ こんぶ くらわがめ とさかのり	キャベツ こまつな	ごま さとう	す しょうゆ	21.3	
		オレンジ	オレンジ					
21	水	下松小学校6年生が考えた献立		☆『今が旬 地元の食品を使った元気もりもりメニュー』…食で「山口県最高!!」と思ってほしくて、地元の食品をたくさん使った栄養バランスのよいメニューにしました。				
		ふるさと給食の日						
		ごはん		こめ				
		のりつくだに	のり	さとう みずあめ でんぷん	しょうゆ しお		638	
		けんちよう	とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん さやいんげん	しらたき あぶら さとう	わふうだし しょうゆ みりん さけ	18.4	
		いわくにれんこんチップス	れんこん	あぶら	しお			
		おじゃがもちじる (おじゃがもち)	ぶたにく みそ しろみそ	たまねぎ ほうろく にんじん ねぎ	おじゃがもち	だしいりこ		
		みかんゼリー	みかん	さとう	しお			
22	木	パン	だっしふんにゅう	こむぎこ こめこ				
		ポークピーンズ	ぶたにく だいぼ	たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	じゃがいも さとう あぶら	トマトケチャップ コンソメ しお こしょう	632	
		ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	チキンハム	ブロッコリー カリフラワー キャベツ	マヨネーズ(たまごなし)	す しお こしょう	26.3	
		りんご 小ざら	りんご					
26	月	ごはん		こめ				
		さわらのしおやき	さわら		しお			
		うのはないり	あから とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう ほうろく ねぎ	しらたき ごま あぶら さとう	しょうゆ さけ しお	614	
		もずくのみそじる	もずく とうふ みそ	たまねぎ にんじん こまつな		だしいりこ	25.4	
27	火	ごはん		こめ				
		スタミナなっとう	なっとう ぶたひきにく	ねぎ しょうが にんにく	ごま ごまあぶら さとう	みりん しょうゆ	636	
		だいこんとがんものにももの (がんもどき)	とりにく がんもどき こんぶ さつまあげ	だいこん にんじん	さといも こんにやく さとう	しょうゆ みりん さけ わふうだし	25.6	
		いよかん	とうふ	にんじん	でんぷん あぶら こめこ			
28	水	東陽小学校6年生が考えた献立		☆『冬も暖かいほかほか給食』…冬も風邪をひかず、一日元気に過ごせるように、ほかほか温まりながらおいしく食べてほしいと思って考えました。				
		【いろどりピピンバ】 ごはん		こめ				652
		あまからぎゅうにく	ぎゅうにく あかみそ	にんにく	さとう あぶら	みりん さけ しょうゆ	22.9	
		ナムル		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
		ほかほかやさいスープ		たまねぎ にんじん ブロッコリー パセリ	じゃがいも	コンソメ しょうゆ しお こしょう		
		ゆずきちゼリー		ゆず	さとう みずあめ はちみつ			
29	木	【セルフフィッシュバーガー】 よこわりまるパン	だっしふんにゅう	こむぎこ こめこ				
		ホキフライ	ホキ	パンこ こむぎこ こめこ あぶら	しお こしょう		682	
		やさいのマヨネーズあえ		キャベツ にんじん	マヨネーズ(たまごなし)	す しお こしょう	26.3	
		とうにゅうポターージュ	とりにく とうにゅう いんげんまめ	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ	じゃがいも こめこ マーガリン	コンソメ しお こしょう		
		りんご 小ざら	りんご					

【お知らせ】 学校給食費の10回目引落とし日(納期限)は2月29日(木)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。