

令和6年12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
栄養量

かぜを予防する食事をしよう

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		
2	月	ごはん さばのゆずみそに たくあんあえ ゆばのすましじる		さば みそ ゆば かまぼこ	ゆず たくあん キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ さとう こめこ ごま さとう	みりん しお 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)	キロカロリー 629 22.1
3	火	ごはん スタミナなっとう おでん (さつまあげボール) (かんもどき)		なっとう ぶたひきにく うずらたまご さつまあげ ちくわ さつまあげボール がんもどき こんぶ ぎょにく(たい、あじ、 たらなど) とうふ だいずこ	ねぎ しょうが にんにく だいこん にんじん たまねぎ にんじん	こめ ごま ごまあぶら さとう こんにやく さとも さとう あぶら でんぶん さとう あぶら でんぶん こめこ	みりん しょうゆ しょうゆ みりん さけ わふうだし ぎょしょう しお かつおだし こんぶだし みりん	648 26.8
4	水	ごはん キャベツいりひらつくね きんぴらごぼう あんこうのみそしる		とりにく かつおぶし さつまあげ あんこう とうふ むぎみそ	キャベツ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん はくさい にんじん ねぎ	こめ ラード さとう でんぶん こんにやく あぶら さとう ごま	しお ウスターソース しょうゆ みりん だしいりこ	611 22.6
5	木	【セルフフィッシュバーガー】 よこわりまるパン ホキフライ キャベツのマヨネーズあえ ポトフ		だっしふんにゆう ホキ	キャベツ	こむぎこ こめこ パンこ こむぎこ こめこ あぶら マヨネーズ(たまごなし)	しお こしょう す しお こしょう コンソメ しょうゆ しお こしょう	643 26.4
6	金	ごはん カレーどうふ こまつなのじゃこいため		とうふ ぶたひきにく しらすぼし	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリーンピース しょうが にんにく こまつな もやし にんじん	こめ あぶら さとう あぶら	カレールー カレーこ ちゅうかだし しょうゆ さけ しょうゆ みりん	591 22.8
9	月	ごはん のりつくだに だいこんのみそにこみ ほうれんそうのごまあえ		のり ぶたにく ちくわ なまあげ しろみそ	だいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん ほうれんそう はくさい にんじん	こめ みずあめ さとう でんぶん こんにやく あぶら さとう ごま さとう	しょうゆ しお わふうだし しょうゆ しょうゆ	600 22.3
10	火	ソフトフランスパン ブルーベリージャム サーモンクリームスープ きのこナッツのソテー とうにゆうプリン		ノーベル賞授賞式にちなんで 北欧の料理 ぎゅうにゆう さけ いんげんまめ エリンギ ぶなしめじ キャベツ とうもろこし にんにく とうにゆう	ブルーベリー たまねぎ にんじん アーモンド あぶら	こむぎこ さとう みずあめ さとう じゃがいも みずあめ さとう	しお シチューのもと(にゆう・たまごなし) コンソメ しお こしょう コンソメ しお こしょう ショートニング しお	601 21.0
11	水	ごはん すきやき うめかつおあえ バナナ		ぎゅうにく やきどうふ かつおぶし バナナ	はくさい にんじん しろねぎ キャベツ もやし にんじん うめ	こめ ふ したらき あぶら さとう さとう でんぶん	しょうゆ さけ しょうゆ しお こんぶエキス	623 23.2

手洗いは感染症予防の基本です!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



冬休みの食生活~10のポイント

<p>た (食)べすぎに気を付けよう</p>	<p>の (飲)み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p>し っかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p>い ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p>
<p>ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p>ゆ っくりよくかんで食べよう</p>	<p>や さい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p>す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>
<p>み ンなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p>を (お)やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>以上のことを心がけて、楽しい冬休みを お過ごしください。</p>	

令和6年12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 】

かぜを予防する食事をしよう



4年生の
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とになる		
12	木	パン たらのバーベキューソース ラビオリスープ ラビオリ りんご <small>小ざら</small>		だっしふんにゆう たら はくさい たまねぎ にんじん ぶたにく とりにく だいずこ たまねぎ りんご	みどりおも からだ ちようし との りんご たまねぎ にんにく はくさい たまねぎ にんじん たまねぎ りんご	こむぎこ こめこ でんぷん あぶら さとう ラビオリ こむぎこ パンこ ラード さとう	トマトケチャップ ウスターソース さけ コンソメ しょうゆ しお こしょう しお	キロカロリー 619 26.0 グラム
13	金	【おやこどんぶり】 【むぎごはん】 おやこどんぶりのぐ ひじきのごまに		たまご とりにく ひじき さつまあげ	たまねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ にんじん さやいんげん	こめ むぎ さとう しらたき ごま あぶら さとう	しょうゆ みりん さけ しょうゆ みりん さけ	624 24.4
16	月	【むぎごはん】 ハッシュドポーク かいそうサラダ		ぶたにく いんげんまめ わかめ くわかめ こんぶ とさかのり	たまねぎ にんじん トマト しめじ グリンピース キャベツ にんじん とうもろこし	こめ むぎ あぶら	トマトケチャップ ハヤシルウ コンソメ ウスターソース しお こしょう わふうドレッシング	608 19.2
17	火	ごはん けんちよう れんこんのきんぴら みかん		山口県の郷土料理 とうふ とりにく あぶらあげ ぶたにく	だいこん にんじん ほししいたけ れんこん にんじん みかん	こめ さといも こんにゃく さとう あぶら ごま あぶら さとう	わふうだし しょうゆ しょうゆ みりん	634 23.8
18	水	ごはん ほっけのしおやき きりほしだいこんのあまずあえ さつまじる		ほっけ まごわ やさしい 給食の日 しらすぼし とりにく とうふ むぎみそ	きりほしだいこん キャベツ にんじん たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	こめ ごま さとう さつまいも こんにゃく	しお しょうゆ す しお だしいりこ	603 24.5
19	木	しょうパン フライドチキン やさいのマリネ はくさいスープ ロールケーキ チョコケーキ カップデザート (いちごゼリー)		だっしふんにゆう とりにく だいずこ ベーコン たまご クリーム とうにゆう だいずこ いちご クランベリー	にんにく だいこん キャベツ とうもろこし はくさい たまねぎ にんじん	こむぎこ こめこ こむぎこ こめこ あぶら さとう とうもろこし あぶら さとう さとう こむぎこ みずあめ あぶら さとう こめこ みずあめ あぶら こんにゃくこ さとう こなあめ	しお こしょう しょうゆ す しお コンソメ しょうゆ しお こしょう ココアパウダー	586 23.7
☆ セレクト給食の日です。みなさんは、どのデザートを選びましたか？ また、はくさいスープの中に、ラッキースターにんじん(星型に切ったにんじん)が、1~2こ入っています。(クラスの数によってちがいます。)								
20	金	げんりょうゆかりごはん たまごやき ゆずかあえ ほうとうふううどん		たまご ぶたにく こんぶ ゼラチン こんぶ とりにく あぶらあげ むぎみそ	あかしそ にんじん たまねぎ ほうれんそう はくさい にんじん ごまつな ゆず かぼちゃ にんじん ごぼう ねぎ だいこん ほししいたけ	こめ さとう あぶら さとう さとう うどん さといも	しお す しょうゆ しお かつおぶだし ぎょかいエキスパウダー しお す しょうゆ だしいりこ みりん	668 21.6
23	月	わかめごはん こうやどうふのふくめに はくさいのごまあえ ミルメークココア		わかめ こうやどうふ とりにく	にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい もやし にんじん	こめ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごま さとう さとう	しお しょうゆ さけ みりん しょうゆ ココアパウダー しお	640 21.7
24	火	【チキンカレーライス】 【むぎごはん】 チキンカレー アップルフルーツ		とりにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく もも パインアップル みかん りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	カレーウ トマトケチャップ ウスターソース しお	665 18.5

冬至 (12月21日ごろ)

ねん もつと ひる みじか よる なが
1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。

ゆず
かぼちゃと小豆のいとこ煮

ん のつく食べ物を食べると、**幸運**になるという言い伝えもあります。

れんこん ぎんなん きんかん
かぼちゃ (なんきん) にんじん かんてん うどん

【お知らせ】 学校給食費の8回目の引落とし日(納期限)は1月6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。