

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 】

かぜを予防する食事をしよう



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
				あか おも からだ 赤:主に体をつくるものになる	みどりおも からだ ちようし との 緑:主に体の調子を整えるものになる	き おも 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 こんにゃく さといも 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 こんにゃく 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		だっしふんにゅう ホキ とりにく	 キャベツ たまねぎ にんじん かぶ	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) じゃがいも	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	カレールウ 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 ほうれんそう はくさい にんじん	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 こんにゃく 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 とうにゅうプリン		ノーベル賞授賞式にちなんで 北欧の料理 ぎゅうにゅう 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 とうにゅう	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 アーモンド あぶら みずあめ さとう	しお シチューのもと(にゅう・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 バナナ	こめ ふ しらたき 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

た(食)べすぎに気をつけよう

の(飲)み物は甘くないものを選ぼう

しっかり手を洗ってから食事をしよう

いち(1)日3食、規則正しく食べよう

ふゆ(冬)が旬の食べ物をとろう

ゆっくりよくかんで食べよう

やさ(野菜)をたっぷり食べよう

すすんで、おうちの人のお手伝いをしよう

みんなで食卓を囲む機会をつくろう

を(お)やつは時間と量を決めてとろう

以上のことを心がけて、楽しい冬休みを過ごしてください。

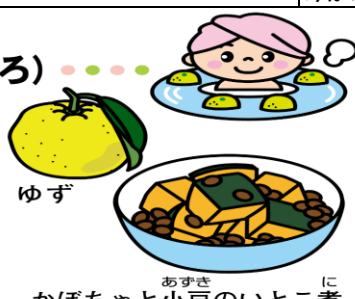
令和6年12月 きゅうしょくこんだてひょう No. 2

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				えんせい 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
				あか おも からだ 赤:主に体をつくるものになる	みどりおも からだ しょうじ との 緑:主に体の調子を整えるものになる	きん おも 黄:主にエネルギーのもとになる	エネルギー たんぱく質
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 小ざら		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 りんご	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 くきわかめ 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 けんちょう 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 下松市や山口県産の食材(予定)は赤字で示しています。	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 きりぼしだいこんのあまずあえ さつまじる		まごわ やさいい 給食の日 ほっけ しらすぼし とりにく とうふ むぎみそ	きりぼしだいこん キャベツ にんじん たまねぎ にんじん ししいたけ ねぎ	こめ しお ごま さとう さつまいも こんにゃく	しょうゆ す しお だしりこ 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 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	こむぎこ こめこ こむぎこ こめこ あぶら さとう とうもろこしこ 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 ココアパウダー	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 ほうとうふうどん		たまご ぶたにく こんぶ ゼラチン こんぶ	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 こまつな 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 かつおぶしだし ぎょかいエキスパウダー しお す しょうゆ だしりこ 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

とう じ 冬至 (12月21日ごろ)

ねん もっと 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



【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。