



令和7年7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 】

夏を元気に過ごす食事をしよう



4年生
の
栄養量

		【 こ ん げ つ の き ゅ う し ょ く も く ひ ょ う 】							4年生 の 栄養量
		夏を元気に過ごす食事をしよう							
日	曜	こんだて	牛乳	おもなざいりょう			調味料	エネルギー	
				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			
1	火	なめし		かつおけずりぶし	ひろしまな きょうな だいこんぼ	こめ さとう	しお	キロカロリー	
		なまあげと じゃがいものもの		なまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ さやいんげん	じゃがいも こんにやく さとう あぶら	しょうゆ さけ みりん わふうだし	570	
		たこときゅうりのすのもの		たこ わかめ	きゅうり	ごま さとう	しょうゆ す しお	21.7	
		マンゴーアセロラゼリー		とうにゅう	マンゴー アセロラ	さとう でんぷん		グラム	
		☆ ま(豆・豆製品)・ご(ごまなどの種実)・わ(わかめなどの海そう)・や(野菜)・さ(魚)・し(しいたけなどのきのこ)・い(いも)がそろった献立です。							
2	水	むぎごはん				こめ むぎ		569	
		キーマカレー		ぶたにく だいずミート レンズまめ	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく りんご	あぶら こめこ さとう	チキンスープ カレーこ コンソメ トマトケチャップ ウスターソース しお	22.0	
		ひじきのサラダ		ひじき チキンハム	キャベツ にんじん	ごま あぶら さとう	す しょうゆ しお		
3	木	パン		だっしふんにゅう		こむぎこ こめこ		544	
		ツナサラダ		まぐろみずに	キャベツ きゅうり	マヨネーズ(たまごなし)	す しお こしょう	23.4	
		なつやさいたっぷり ミネストローネ		とりにく	たまねぎ にんじん トマト ズッキーニ にんにく	じゃがいも さとう	コンソメ トマトケチャップ しお ウスターソース こしょう		
		コロコロすいか(2こ)			すいか				
4	金	ごはん				こめ			
		おこのみやき		ひよこめめこ	キャベツ ねぎ しょうが	こめこ あぶら さとう	こんぶだし しょうゆ かつおエキス す	569	
		おこのみソース					おこのみソース	19.1	
		こまつな炊いたん		あぶらあげ	こまつな キャベツ にんじん		わふうだし しょうゆ みりん		
		にくすい		ぎゅうにく とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ	さとう	だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) しょうゆ さけ みりん しお		
☆ お好み焼きは、大阪の代表的な食べ物です。小松菜の炊いたんは、煮びたしのことです。また、肉吸いは、牛肉を使ったお吸い物です。									
7	月	えだまめわかめごはん		わかめ	えだまめ	こめ さとう	しお	627 19.2	
		ほしのコロッケ		ぶたにく とりにく	たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん とうもろこし ラード みずあめ さとう あぶら かんそうマッシュポテト	しお		
		キャベツのこんぶあえ		こんぶ	キャベツ きゅうり	ごま さとう	しょうゆ しお		
		あまのがわじる (いとかまぼこ)		とりにく いとかまぼこ	たまねぎ にんじん もやし オクラ	ビーフン	コンソメ しょうゆ しお こしょう		
		たなばたゼリー		かんてん	レモン ぶどう みかん	さとう みずあめ あぶら	しお みりん こんぶエキス かつおぶしエキス		
		☆ セタにちなんで、星形のコロッケやゼリーが登場!! また、天の川汁のビーフンはおりひめがつむぐ糸に見立てています。各クラスの天の川汁の食缶には、ラッキースターにんじん(星形のにんじん)が1~2こ入っています。(クラスの数によってちがいます。)お楽しみに!!							

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!



いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりと食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしましょう。



夏を元気に過ごすには

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみよう。



2 こまめに水分補給をする

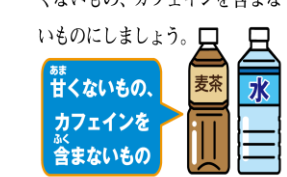
◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。





令和7年7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 】

夏を元気に過ごす食事をしよう



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 ととの 緑:主に体の調子を整えるものになる	きい おも 黄:主にエネルギーのものになる		
8	火	ごはん さばのしおやき つしま かぼちゃのみそしる		さば とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう ほししいたけ しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ	こめ しらたき ごま さとう あぶら	しお わふうだし しょうゆ みりん す だしiriこ	キロカロリー 618 28.0 グラム
9	水	ごはん スタミナなっとう じゃがいものうまに		なっとう ぶたにく とりにく こうやどうふ ちくわ こんぶ	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん	こめ ごま ごまあぶら さとう じゃがいも こんにやく さとう あぶら	みりん しょうゆ しょうゆ みりん さけ	611 27.2
10	木	こくとうパン ゴーヤチャンプルー もずくスープ シークワサーゼリー		だっしふんにゆう たまご とうふ ぶたにく もずく とりにく	にがうり にんじん もやし たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ シークワサー	こむぎこ こめこ くらざとう あぶら さとう	ちゅうかだし しょうゆ みりん コンソメ しょうゆ しお さけ	591 23.5
☆ ゴーヤチャンプルーは沖縄県の郷土料理です。また、黒砂糖・もずく・シークワサーは、沖縄県の特産物です。								
11	金	ごはん マーボーなす はるさめのいためもの ゆでとうもろこし		とうふ ぶたにく あかみそ チキンハム	なす たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが たまねぎ チンゲンサイ きくらげ とうもろこし	こめ でんぷん あぶら はるさめ ごま ごまあぶら	ちゅうかだし しょうゆ みりん オイスターソース しょうゆ しお こしょう しお	578 23.7
☆ 下松市や山口県の地場産物を多く使用しています。太字で書いてある食材が地場産食材です。中でも、なすといったけは下松市産です。								
14	月	ごはん かんこくのり かんこくふうにくじゃが ナムル		のり ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく ほうれんそう もやし にんじん	こめ ごまあぶら じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら	しお コチュジャン しょうゆ さけ しょうゆ しお	552 21.3
15	火	むぎごはん おやこどんぶりのぐ カリカリジャコビーマン		たまご とりにく しらすぼし	たまねぎ にんじん ほししいたけ ごぼう ねぎ ピーマン あかピーマン キャベツ	こめ むぎ さとう さとう あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん しょうゆ みりん	571 25.3
☆ 「カリカリジャコビーマン」は、令和6年度「家族で作ろう！わが家の野菜たっぷり朝ごはんレシピ集」にのっている料理です。わが家の野菜たっぷり朝ごはんレシピ(下松市健康づくり推進協議会主催)には、下松市内の幼稚園・保育園・小学校5年生・中学校1年生が応募しています。								
16	水	ごはん ちくわのいそべあげ(2こ) やきにくふういため はるさめじる		ちくわ あおのり ぶたにく あかみそ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ	こめ こむぎこ あぶら あぶら ごまあぶら さとう はるさめ	しょうゆ さけ トマトケチャップ ウスターソース コンソメ しょうゆ しお こしょう	574 23.8
17	木	しょうパン なすとひきにくの スパゲッティ ポテトサラダ		だっしふんにゆう ぶたにく だいずミート チキンハム	なす にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく きゅうり にんじん	こむぎこ こめこ スパゲッティ あぶら じゃがいも マヨネーズ(たまごなし)	トマトケチャップ ウスターソース しお トマトピューレー コンソメ こしょう す しお こしょう	578 25.1
18	金	【なつやさいのカレーライス】 むぎごはん なつやさいのカレー とうふサラダ		とりにく いんげんまめ とうふ まぐろみずに かつおぶし	かぼちゃ ズッキーニ たまねぎ あかピーマン にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら あぶら さとう	カレールー トマトケチャップ ウスターソース しお す しょうゆ しお	567 19.5

下松市子どもの食育を進めるキャッチフレーズ

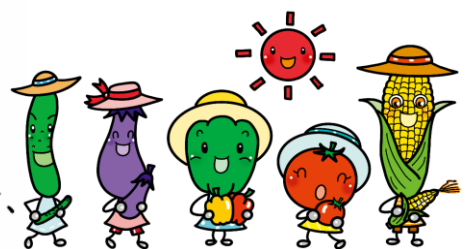
食で育てる こころとからだ 野菜もりもり下松っ子

★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 いのちのめぐみ
★感謝のこころで「いただきます」「ごちそうさま」

下松市健康づくり推進協議会

みずみずしい
夏野菜
を食べよう!

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。
また、夏の太陽をあびた旬の野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。これらは、体の調子をととのえて、病気に負けない体をつくれます。



【お知らせ】 学校給食費の3回目の引落とし日(納期限)は7月31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。