



令和8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 】 感謝して食べよう							4年生の えいようよう 栄養量
日	曜	こんだて	牛乳	赤:主に体をつくるものになる みどり: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	調味料	エネルギー	たんぱく質
8	木	パン チョコクリーム ジャーマンポテト ミートボールとはくさいの スープ (ミートボール)		だっしふんにゅう ベーコン ミートボール とりにく だいずこ たまねぎ パセリ はくさい チンゲンサイ にんじん しめじ たまねぎ	こむぎこ こめこ みずあめ さとう こむぎこ じゃがいも あぶら さとう あぶら でんぷん パンこ	ココアパウダー コンソメ しお こしょう コンソメ しお こしょう しょうゆ しょうゆ しお	キロカロリー 603 22.3 グラム
9	金	【ハヤシライス】 むぎごはん ハヤシソース だいこんサラダ		ぶたにく いんげんまめ チキンハム たまねぎ にんじん トマト グリーンピース だいこん きゅうり にんじん	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま あぶら さとう	ハヤシルウ コンソメ ウスターソース トマトケチャップ しお こしょう す しょうゆ	590 19.4
13	火	ごはん さばのしおやき こんぶあえ さつまじる		さば こんぶ とりにく とうふ むぎみそ たまねぎ にんじん ほしいたけ ねぎ	こめ さとう ごま さつまいも こんにゃく	しお しお しょうゆ だしりこ	616 27.2
14	水	わかめごはん あげはるまき もやしのごまずあえ もずくちゅうかスープ		わかめ ぶたにく だいずこ もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ さとう こむぎこ はるさめ ラード みずあめ でんぷん さとう あぶら ごま さとう	しょうゆ しいたけエキスパウダー しお しょうゆ す ちゅうかだし しょうゆ さけ しお	606 18.1
15	木	しょうこくとうパン ツナスパゲッティ コーンサラダ りんご		だっしふんにゅう まぐろみずに たまねぎ にんじん しめじ にんにく グリンピース キャベツ にんじん とうもろこし りんご	こむぎこ こめこ くらざとう スパゲッティ オリーブあぶら	コンソメ しょうゆ しお こしょう しろワイン ドレッシング	598 21.9
16	金	【カレーライス】 むぎごはん チキンカレー フルーツヨーグルト		とりにく だいずミート いんげんまめ ヨーグルト たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく アロエ みかん もも パインアップル	こめ むぎ 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 しお	606 19.0
★ 1月19日～23日は地産給食週間です。下松市や山口県の食材がたくさん入っています。地元(予定)の食材(予定)は太字(下松市産は★)になっています。							
19	月	ごはん あじつけのり チキンチキンれんこん (やきにくのたれ) ふるさとみそしる		のり とりにく ★れんこん たまねぎ にんにく しょうが だいこん にんじん ★しいたけ ねぎ	こめ さとう でんぷん あぶら さとう ごま さとう	しょうゆ こんぶエキス えびエキス 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	605 22.9
20	火	ごはん むししゅうまい(2こ) もやしのちゅうかあえ ちゅうかたまごスープ		ぶたにく だいずこ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく ★もやし にんじん ★はくさい にんじん ほうれんそう ★しいたけ	こめ こむぎこ ラード でんぷん さとう みずあめ ごまあぶら ごまあぶら こめこ	しょうゆ ほたてエキス みりん こしょう しお しょうゆ しお しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう	564 21.2
21	水	ごはん たかなのにびたし けんちょう みかん		あぶらあげ とうふ とりにく ★たかな ★はくさい だいこん にんじん ★しいたけ みかん	こめ さとう さといも こんにゃく あぶら さとう	わふうだし みりん しょうゆ わふうだし しょうゆ	563 22.3
22	木	パン とりにくとふゆやさいの クリームに はなっこりーとれんこんの サラダ		だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりにく だいず ロースハム れんこん キャベツ はなっこりー	こむぎこ こめこ ★じゃがいも あぶら マヨネーズ(たまごなし)	シチューのもと(にゅうなし) しお コンソメ こしょう す しお こしょう	611 24.3
23	金	ごはん 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 ★ほうれんそう ★もやし ★レモン ★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 だしりこ	618 25.3

★まるごと！下松給食の日 1月23日(金)

「まるごと！下松給食の日」は、地産地消の取組の一つとして、できる限り下松市産の食材を使うことにこだわった給食です。この取組を始めて、今年で16年目になります。
この取組のねらいは、「下松市産食材をたっぷり使った給食を食べることをとおして、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。

風邪予防



手洗い

うがい

食事

睡眠


令和8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 】								ねんせい 4年生の えいようよう 栄養量
日	曜	こんだて	牛乳	感謝して食べよう			ちようみりよう 調味料	エネルギー たんぱく質
			あか おも からだ	みどり おも からだ	き おも			
			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しょう。								
26	月	むぎごはん				こめ むぎ		キロカロリー 545 23.8 グラム
		さけのおやき		さけ			しお	
		たくあんあえ			たくあん キャベツ	ごま さとう	しょうゆ	
		すいとんじる		あぶらあげ	にんじん はくさい だいこん ねぎ	すいとん	だしiriこ しょうゆ しお	
		(すいとん)				こむぎこ でんぷん	しお	
27	火	ごはん				こめ		660 20.4
		とりのからあげ		とりにく		でんぷん あぶら	しお こしょう	
		りっちゃんのげんきサラダ		ポークハム かつおぶし こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし トマト	あぶら さとう	す しょうゆ しお こしょう	
		ABCスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	マカロニ 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			ゆずきち	さとう みずあめ はちみつ		
28	水	ごはん				こめ		643 27.0
		いわしのおかか		いわし かつおぶし		さとう でんぷん	しょうゆ みりん しお	
		つしま		とうふ	にんじん ごぼう ほししいたけ しょうが	ごま あぶら さとう	わふうだし しょうゆ みりん す	
		がいしじる		ぶたにく あぶらあげ むぎみそ	だいこん にんじん ねぎ	さつまいも こんにゃく	だしiriこ	
		☆「つしま」は、周南市櫛ヶ浜の郷土料理で、炒った豆腐と野菜の酢の物です。給食では、豆腐と野菜を炒めています。 また、長岡外史は、下松市出身で、当時まだ知られていなかった飛行機やスキーを全国に広めた人です。外史汁は、汁の具をスキー板のように細長く切って作る汁です。						
29	木	パン		だっしふんにゅう		こむぎこ こめこ		655 29.5
		くじらのたつたあげ		くじら	たまねぎ しょうが	でんぷん さとう あぶら	しょうゆ みりん	
		フレンチサラダ			キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう あぶら	す しお こしょう	
		カレーシチュー		ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも あぶら	カレールウ コンソメ しお カレーこ シチューのもと(にゅうなし) トマトケチャップ ウスターソース	
30	金	【シンガポールチキンライス】 チキンライス				こめ	とりがらだし	592 23.2
		チキン		とりにく		さとう ごまあぶら	しお しょうゆ す オイスターソース	
		ゆでキャベツ		キャベツ				
		ビーフンスープ		ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ	ビーフン	ちゅうかだし しょうゆ さけ しお こしょう	
		パインゼリー		パインアップル		さとう		
シンガポールでよく食べられている「チキンライス」は、ゆでたチキンと、そのスープでいたたごはんをいっしょに楽しむチキンライスです。ごはん、ほぐしたチキン、ゆでキャベツといっしょに食べます。チキンにかかっているソースをかけて食べるともっとおいしくなりますよ。								

1月24日～30日は、
全国学校給食週間！

学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年


やまがたけ しりつちゅうかい
山形県の私立 忠愛
小学校で提供された
とされる給食。

戦後(昭和20～30年代)


支援物資の脱脂粉乳
や缶詰、小麦粉などを
使った給食。

現在


地域でとれる旬の食材を取り
入れ、郷土料理や行事食、
世界の料理など、食育の教材
となる給食。

給食週間は、昔の給食や郷土料理、さらには世界の料理まで、幅広く楽しめる5日間になっています。

26日(月)「給食のはじまり」…明治や昭和の給食を再現しました。

27日(火)「6年生リクエスト給食」…リクエストしたメニューができましたか？楽しみですね！

28日(水)「ふるさと下松・周南の味」…郷土料理や歴史上の人物に関係の深い料理が登場します。

29日(木)「なつかしの給食」…昭和30～50年代によく食べられていた給食メニューです。

30日(金)「シンガポールの料理」…アジアのいろいろな文化が混ざり合って生まれた料理です。

【お知らせ】学校給食費の9回目の引落とし日(納期限)は2月2日(月)です。

♥ 命をいただいていることへの感謝

私たちが毎日食べている肉や魚、野菜、果物などの食べ物にはすべて命があります。動物や植物の命をいただいて、自分の命をつないでいるのです。食べ物をそまつにすることは、その命をそまつにすることになります。よく味わいながら大切にいただきます。

♥ 毎日食事ができることへの感謝

世界では、食料が不足して苦しんでいる人が大勢います。食べたいのに食べられない人々がいるなかで、日本では「きらいだから残す」「食べきれないから捨てる」ということがあります。「もったいない!」「残さず食べよう!」という気持ちを大切にしましょう。

♥ 作ってくれている人への感謝



※ 材料の都合等により献立を変更することがあります。