



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 】 | | | | | | | | | | 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 | かん 感 | しゃ 謝 | して | た ま | は ま | く ひ よ う | 調味料 | |
| 8 | 木 | パン | 牛乳 | 赤:主に体をつくるもとになる | みどり:主に体の調子を整えるもとになる | 黄:主にエネルギーのもとになる | | | | エネルギー | |
| | | チョコクリーム | | だつしふんにゅう | | | こむぎこ | こめこ | | たんぱく質 | |
| | | ジャーマンポテト | | | | | みずあめ | さとう | ココアパウダー | キロカロリー | |
| | | ミートボールとはくさいのスープ (ミートボール) | 牛乳 | ベーコン | たまねぎ パセリ | | じゃがいも | あぶら | コンソメ しお こしょう | 603 | |
| | | | | ミートボール | はくさい チンゲンサイ にんじん しめじ | | | | コンソメ しお こしょう しょうゆ | 22.3 | |
| 9 | 金 | 【ハヤシライス】 むぎごはん | 牛乳 | とりにく だいすこ | たまねぎ | | さとう | あぶら でんぷん パンこ | しょうゆ しお | グラム | |
| | | ハヤソース | | | | | こめ | むぎ | | | |
| | | だいこんサラダ | | チキンハム | だいこん きゅうり にんじん | | ごま | あぶら さとう | す しょうゆ | 19.4 | |
| 13 | 火 | ごはん | 牛乳 | | | | こめ | | | | |
| | | さばのしおやき | | さば | | | | しお | | 616 | |
| | | こんぶあえ | | こんぶ | はくさい きゅうり | | さとう | ごま | しお しょうゆ | 27.2 | |
| | | さつまじる | | とりにく とうふ むぎみそ | たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ | | さつまいも | こんにゃく | だしいりこ | | |
| 14 | 水 | わかめごはん | 牛乳 | わかめ | | | こめ | さとう | しお | | |
| | | あげはるまき | | ぶたにく だいすこ | キャベツ にんじん たまねぎ しょうが | | こむぎこ | はるさめ ラード みずあめ でんぶん さとう あぶら | しょうゆ しいたけエキスパウダー しお | 606 | |
| | | もやしのごまざあえ | | | もやし ほうれんそう | | ごま | さとう | しょうゆ す | 18.1 | |
| | | もずくちゅうかスープ | | とりにく もずく とうふ | たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ | | | | ちゅうかだし しょうゆ さけ しお | | |
| 15 | 木 | しょうこくとうパン | 牛乳 | だつしふんにゅう | | | こむぎこ | こめこ くろざとう | | | |
| | | ツナスパゲッティ | | 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 | | 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 | 598 | |
| | | コーンサラダ | | | キャベツ にんじん とうもろこし | | | | ドレッシング | 21.9 | |
| | | りんご | | | りんご | | | | | | |
| 16 | 金 | 【カレーライス】 むぎごはん | 牛乳 | | | | こめ | むぎ | | | |
| | | チキンカレー | | とりにく だいすこ 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 | | 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 | |
| | | フルーツヨーグルト | | ヨーグルト | アロエ みかん もも パインアップル | | | | | 19.0 | |
| | | | | | | | | | | | |
| ★ 1月19日～23日は地場産給食週間です。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 | 牛乳 | のり | | | こめ | | | | |
| | | あじつけのり | | | | | さとう | | しょうゆ こんぶエキス えびエキス | | |
| | | チキンチキンれんこん (やきにくのたれ) | | とりにく | ★れんこん | | でんぶん あぶら さとう | | しょうゆ さけ みりん ★やきにくのたれ | 605 | |
| | | ふるさとみそしる | | とうふ むぎみそ | 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 | | ごま さとう | | しょうゆ かつおだし す | 22.9 | |
| | | | | | | | | | だしいりこ | | |
| 20 | 火 | ごはん | 牛乳 | | | | こめ | | | | |
| | | むししゅうまい(2c) | | ぶたにく だいすこ | たまねぎ ねぎ しょうが にんにく | | こむぎこ ラード でんぶん さとう みずあめ | | しょうゆ ほたてエキス みりん こしょう しお | 564 | |
| | | もやしのちゅうかあえ | | | ★もやし にんじん | | ごまあぶら | | しょうゆ しお | 21.2 | |
| | | ちゅうかたまごスープ | | たまご とりにく | ★はくさい にんじん ほうれんそう ★しいたけ | | ごまあぶら こめこ | | しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう | | |
| 21 | 水 | ごはん | 牛乳 | | | | こめ | | | | |
| | | たかなのにびたし | | あぶらあげ | ★たかなの ★はくさい | | さとう | | わふうだし みりん しょうゆ | 563 | |
| | | けんちょう | | とうふ とりにく | だいこん にんじん ★しいたけ | | さといも こんにゃく あぶら さとう | | わふうだし しょうゆ | 22.3 | |
| | | みかん | | | みかん | | | | | | |
| 22 | 木 | パン | 牛乳 | だつしふんにゅう | | | こむぎこ こめこ | | | | |
| | | とりにくとふゆやさいのクリームに | | ぎゅうにゅう とりにく だいすこ | ★はくさい だいこん にんじん ★エリンギ | | ★じゃがいも あぶら | | シチューのもと(にゅうなし) しお コンソメ こしょう | 611 | |
| | | はなっこりーとれんこんのサラダ | | ロースハム | れんこん キャベツ はなっこりー | | マヨネーズ(たまごなし) | | す しお こしょう | 24.3 | |
| | | | | | | | | | | | |
| 23 | 金 | ごはん | 牛乳 | | | | ★こめ | | | | |
| | | かさどひらめフライ | | ★ひらめ | | | パンこ こむぎこ あぶら | | | 618 | |
| | | くだまつあえ | | のり | ★ほうれんそう ★もやし ★レモン | | ごま さとう | | しょうゆ | 25.3 | |
| | | ななほじる | | とうふ とりにく むぎみそ | ★はくさい ★にんじん ★だいこん ★しいたけ ねぎ | | | | だしいりこ | | |
| ★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伝えます。 | | | | | | | | | | | |

★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伝えます。



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】 感謝して食べよう



ねんせい
4年生の
えいとうりょう
栄養量

| 日 | 曜 | こんだて | 牛乳 | かんしゃく:主に体をつくるもとになる 赤:主に体をつくるもとになる | みどり:主に体の調子を整えるもとになる 緑:主に体の調子を整えるもとになる | き:主にエネルギーのもとになる 黄:主にエネルギーのもとになる | ちようみりょう:調味料 | エネルギー たんぱく質 |
|---|---|------|----|--------------------------------------|--|------------------------------------|-------------|----------------|
|---|---|------|----|--------------------------------------|--|------------------------------------|-------------|----------------|

★ 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 さけのしおやき たくあんあえ すいとんじる (すいとん) | さけ たくあん キャベツ あぶらあげ | こめ むぎ さと ごま さとう すいとん こむぎこ でんぶん | しお しょうゆ だしいりこ しょうゆ しお しお | キロカロリー 545 23.8 グラム |
| 27 | 火 | ごはん とりのからあげ りっちゃんのげんきサラダ ABCスープ ゆずきちゼリー | とりにく ポークハム かつおぶし こんぶ ペーコン ゆずきち | こめ でんぶん あぶら あぶら さとう マカロニ ジャガイモ さとう みずあめ はちみつ | しお こしょう す しょうゆ しお こしょう コンソメ しょうゆ しお こしょう | 660 20.4 |
| 28 | 水 | ごはん いわしのおかかに つしま がいしじる | いわし かつおぶし とうふ ぶたにく あぶらあげ むぎみそ | こめ さとう でんぶん ごま あぶら さとう さつまいも こんにゃく | しおゆ みりん しお わふうだし しょうゆ みりん す | 643 27.0 長岡外史 |
| | | ☆ 「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 くじらのたつたあげ フレンチサラダ カレーシチュー | だっしふんにゅう くじら キャベツ ぶたにく | こむぎこ こめ でんぶん さとう あぶら さとう あぶら じゃがいも あぶら | しょうゆ みりん す しお こしょう 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 ウスターーソース | 655 29.5 |
| 30 | 金 | シンガポールの料理 【シンガポールチキンライス】 チキン ゆでキャベツ ビーフンスープ パインゼリー | とりにく キャベツ ぶたにく パインアップル | こめ さとう ごまあぶら ビーフン さとう | とりがらだし しお しょうゆ す オイスターーソース ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう | 592 23.2 |

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、そのスープでたいたごはんをいつしょに楽しむチキンライスです。ごはん、ほぐしたチキン、ゆでキャベツといつしょに食べます。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！



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しょう。

毎日食事ができることへの感謝

世界では、食べ物が不足して苦しんでいる人が多いです。食べたいのに食べられない人々がいるなかで、日本では「きれいだから残す」「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



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する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。

※ 材料の都合等により献立を変更することがあります。