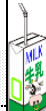
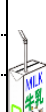


# 令和7年2月 きゅうしょくこんだてひょう No. 1

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<br>4年生の<br>えいようりょう<br>栄養量 |
|----------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------|
| いろいろな豆や豆製品を食べよう(まめやまめせいひんは、太字でしめています。) |    |                                                                               |                                                                                             |                                                                                     |                                                                                                                |                                                                             |                                                                                                     |                              |       |                                                                                     |  |                                |
| 日                                      | 曜  | こ  ん  だ  て                                                                    | 牛乳                                                                                          | おもなざいりょう                                                                            |                                                                                                                |                                                                             | ち  ょ  う  み  り  ょ  う<br>調  味  料                                                                      |                              | エネルギー | たんぱく質                                                                               |  |                                |
|                                        |    |                                                                               |                                                                                             | あか おも からだ<br>赤:主に体をつくるもとになる                                                         | みどりおも からだ ちようし との<br>緑:主に体の調子を整えるもとになる                                                                         | き おも<br>黄:主にエネルギーのもとになる                                                     |                                                                                                     |                              |       |                                                                                     |  |                                |
| 3                                      | 月  | 【セルフえほうまき】<br>すしめし<br>てまきのり<br>ぶたにくとごぼうのしぐれに<br>ツナサラダ<br>けんちんじる<br>せつぶんまめ     |            | のり<br>ぶたにく<br>まぐろみずに<br>とうふ<br>だいず                                                  | ごぼう しょうが<br>キャベツ きゅうり<br>だいこん にんじん ねぎ                                                                          | こめ さとう<br>ごま あぶら さとう<br>マヨネーズ(たまごなし)<br>さといも こんにやく                          | す しお<br>しょうゆ さけ<br>す しお こしょう<br>だしiriこ しょうゆ しお                                                      | キロカロリー<br>587<br>24.6<br>グラム |       |                                                                                     |  |                                |
| 4                                      | 火  | 花岡小学校6年生が考えた献立<br>☆『地産地消給食』…山口県の食材や旬の食材を多く使用した給食を考えました。みんながおいしく食べてくれたらうれしいです。 |                                                                                             |                                                                                     |                                                                                                                |                                                                             |                                                                                                     |                              |       |                                                                                     |  |                                |
| ふるさと<br>給食の日                           |    | たきこみごはん<br>アジフライ<br>はなっこりーといわくにれんこんのサラダ<br>にくじゃが                              |            | とりにく あぶらあげ<br>あじ<br>チキンハム<br>ぶたにく なまあげ                                              | ごぼう たけのこ にんじん<br>ほししいたけ<br>れんこん キャベツ はなっこりー<br>たまねぎ にんじん<br>さやいんげん                                             | こめ あぶら こんにやく さとう<br>パンこ こむぎこ でんぷん あぶら<br>マヨネーズ(たまごなし)<br>じゃがいも しらたき あぶら さとう | しょうゆ みりん かつおぶしエキス<br>にぼしエキス しお かきエキス<br>こんぶエキス<br>しお こしょう<br>す しお こしょう<br>しょうゆ さけ みりん               | 674<br>24.4                  |       |                                                                                     |  |                                |
|                                        | 5  | 水                                                                             | ごはん<br>キムチなべ<br>(はくさいキムチ)<br>かいせんチャプチェ<br>バナナ                                               |   | ぶたにく とうふ おぎみそ<br>しろうも<br>もやし にら はくさい にんじん<br>はくさい キムチ<br>はくさい にんにく パプリカ<br>にんじん しめじ さやいんげん<br>にんにく しょうが<br>バナナ | こめ<br>ごまあぶら<br>さとう でんぷん<br>はるさめ ごま さとう                                      | みりん しょうゆ さけ ちゅうかだし<br>トウバンジャン<br>こんぶエキス かつおぶしエキス<br>とうがらし しお<br>さけ しょうゆ ちゅうかだし                      | 622<br>24.1                  |       |                                                                                     |  |                                |
|                                        | 6  | 木                                                                             | しょうパン<br>スパゲッティミートソース<br>イタリアンサラダ<br>りんご 小ざら                                                |  | だっしふんにゅう<br>ぶたにく だいず<br>にんじん たまねぎ グリンピース<br>ブロッコリー カリフラワー<br>キャベツ とうもろこし<br>りんご                                | こむぎこ こめこ<br>スパゲッティ あぶら                                                      | トマトケチャップ デミグラスソース<br>コンソメ しお こしょう<br>イタリアンドレッシング                                                    | 596<br>24.2                  |       |                                                                                     |  |                                |
|                                        | 7  | 金                                                                             | 中村小学校6年生が考えた献立<br>☆『冬を元気に！あたたか旬 給食』…冬は風邪をひきやすい季節です。体を温めて風邪をひきにくくなるような給食を考えました。また旬の食材もとりました。 |                                                                                     |                                                                                                                |                                                                             |                                                                                                     |                              |       |                                                                                     |  |                                |
| にゅう<br>アレルギー<br>たいおう                   |    | 【ふゆやさいのカレーライス】<br>むぎごはん<br>ふゆやさいのカレー<br>サーモンフライ<br>だいこんサラダ                    |          | とりにく レンズまめ<br>さけ<br>ポークハム                                                           | にんじん たまねぎ れんこん<br>カリフラワー ブロッコリー<br>しょうが にんにく りんご<br>だいこん こまつな                                                  | こめ むぎ<br>じゃがいも あぶら<br>パンこ こむぎこ でんぷん<br>とうもろこしでんぷん あぶら<br>あぶら さとう            | カレールウ トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>しお こしょう<br>す しょうゆ                                                      | 699<br>22.5                  |       |                                                                                     |  |                                |
|                                        | 10 | 月                                                                             | ごはん<br>にしんのかんろに<br>ほうれんそうのごまあえ<br>どさんこじる                                                    |  | 北海道の料理<br>にしん かつおぶし<br>ほうれんそう はくさい にんじん<br>にんじん もやし たまねぎ<br>とうもろこし ねぎ<br>ぶたにく わかめ おぎみそ                         | こめ<br>さとう こめこ<br>ごま さとう<br>バター じゃがいも                                        | しょうゆ みりん<br>しょうゆ<br>だしiriこ さけ                                                                       | 639<br>23.3                  |       |                                                                                     |  |                                |
|                                        | 12 | 水                                                                             | ごはん<br>ポークコロッケ<br>わかめのすのもの<br>ゆばのすましじる<br>いよかん                                              |  | ぶたにく だいずこ<br>わかめ<br>ゆば かまぼこ<br>いよかん                                                                            | たまねぎ<br>だいこん キャベツ にんじん<br>たまねぎ にんじん えのきたけ<br>ねぎ<br>いよかん                     | こめ<br>じゃがいも パンこ こむぎこ<br>とうもろこしでんぷん あぶら<br>マーガリン(にゅうなし) さとう<br>さとう<br>だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし)<br>しょうゆ しお | 608<br>17.6                  |       |                                                                                     |  |                                |
|                                        | 13 | 木                                                                             | 【チリドッグ】<br>たてわりパン<br>チリピーンズ<br>コーンチャウダー                                                     |  | だっしふんにゅう<br>だいず ぶたにく<br>ぎゅうにゅう                                                                                 | こむぎこ こめこ<br>あぶら さとう<br>じゃがいも                                                | トマトケチャップ トマトピューレー<br>チリパウダー<br>シチューのもと(にゅう・たまごなし)<br>コンソメ しお こしょう                                   | 636<br>25.1                  |       |                                                                                     |  |                                |

## 6年生が考えた給食が登場します！

2月と3月の給食には、6年生が下松市内の小学生のために考えた給食が登場します。

家庭科で学習した主食・主菜・副菜を組み合わせ、栄養バランスのよい献立ができました。

献立表には、献立のテーマや献立にこめた気持ち、工夫したところなどが書いてあります。

6年生のみなさんのあたたかい思いが詰まった給食を味わっていただきましょう。

(材料の関係で、一部変更している献立もあります。)

## ★ バランスのよい献立作成のポイント★

★主食(ごはん・パン・めんなど)  
おもにエネルギーのもとになる



★主菜(肉や魚、卵、大豆製品を使ったおもなおかず)  
おもに体をつくるもとになる



★副菜(おもに野菜・きのこ・海草を使ったそえるおかず)  
おもに体の調子をととのえる



この3つがそろって、バランスのよい食事になります。

# 令和7年2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



ねんせい  
4年生の  
えいようりょう  
栄養量

| 【 こんげつのきゅうしょくもくひょう 】                   |   |                                                                                                                          |    |                                                                            |                                                                                |                                                                 |                                                                               |
|----------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| いろいろな豆や豆製品を食べよう(まめやまめせいひんは、太字でしめています。) |   |                                                                                                                          |    |                                                                            |                                                                                |                                                                 |                                                                               |
| 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<br>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<br>緑:主に体の調子を整えるものになる                                        | き おも<br>黄:主にエネルギーのもとになる                                         |                                                                               |
| 14                                     | 金 | チキンピラフ<br>ハートのハンバーグ<br>コールスロー<br>はくさいスープ<br>チョコプリン                                                                       |    | とりにく<br>とりにく ぶたにく <b>だいぼこ</b><br>ベーコン<br>とうにゅう                             | たまねぎ とうもろこし にんじん<br>たまねぎ トマト にんにく しょうが<br>キャベツ にんじん きゅうり<br>はくさい たまねぎ にんじん パセリ | こめ マーガリン(にゅうなし)<br>ラード さとう でんぷん<br>さとう マヨネーズ(たまごなし)<br>さとう でんぷん | トマトケチャップ コンソメ しお カレーこ こしょう<br>しお<br>す しお こしょう<br>コンソメ しょうゆ しお こしょう<br>ココアパウダー |
| 17                                     | 月 | ごはん<br>むししゅうまい(2こ)<br>ナムル<br>なまあげのちゅうかに                                                                                  |    | ぶたにく<br><b>なまあげ</b> とりにく                                                   | たまねぎ しょうが<br>ほうれんそう もやし にんじん<br>たまねぎ にんじん はくさい しょうが さやいんげん たけのこ ほししいたけ         | こめ<br>パンこ でんぷん こむぎこ さとう みずあめ<br>ごまあぶら<br>あぶら でんぷん               | しお<br>しょうゆ しお<br>ちゅうかだし オイスターソース しょうゆ さけ                                      |
| 18                                     | 火 | ごはん<br>こうやどうふのふくめに<br>ほうれんそうのごまあえ                                                                                        |    | こうやどうふ とりにく                                                                | にんじん たまねぎ さやいんげん<br>ほうれんそう はくさい にんじん                                           | こめ<br>じゃがいも こんにゃく あぶら さとう<br>ごま さとう                             | しょうゆ さけ みりん<br>しょうゆ                                                           |
| 19                                     | 水 | <b>豊井小学校6年生が考えた献立</b><br>☆『野菜を食べて元気いっぱい給食』...たくさんの野菜をおいしく食べて、体調を整え、元気になって欲しいと思って考えました。                                   |    |                                                                            |                                                                                |                                                                 |                                                                               |
|                                        |   | なめし<br>さばのみぞれに<br>はくさいのおかかあえ<br>ごじる<br>りんごゼリー                                                                            |    | かつおぶし<br>さば<br>かつおぶし<br><b>とうふ あぶらあげ だいぼ おぎみそ</b><br>りんご                   | ひろしまな きょうな だいこんば<br>だいこん<br>はくさい こまつな もやし<br>ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ<br>りんご    | こめ さとう<br>さとう でんぷん<br>さとう<br>こんにゃく<br>さとう                       | しお<br>しょうゆ す こんぶだし<br>しょうゆ<br>だしいりこ さけ                                        |
| 20                                     | 木 | 【メンチカツバーガー】<br>よこわりまるパン<br>メンチカツ<br>ゆでやさ<br>ミニとんかつソース<br>レンズまめとむぎのスープ                                                    |    | だっしふんにゅう<br>とりにく きゅうりく ぶたにく <b>だいぼこ</b><br>キャベツ にんじん<br><b>レンズまめ</b> チキンハム | たまねぎ<br>たまねぎ にんじん パセリ                                                          | こむぎこ こめこ<br>パンこ あぶら でんぷん さとう<br>おおむぎ こむぎ じゃがいも                  | しょうゆ しお こしょう<br>とんかつソース<br>コンソメ しょうゆ しお こしょう                                  |
| 21                                     | 金 | ごはん<br>スタミナなっとう<br>とりにくとじゃがいものにも                                                                                         |    | <b>なっとう</b> ぶたにく<br>とりにく さつまあげ                                             | ねぎ しょうが にんにく<br>たまねぎ にんじん グリンピース                                               | こめ<br>ごま ごまあぶら さとう<br>じゃがいも こんにゃく さとう あぶら                       | みりん しょうゆ<br>みりん しょうゆ さけ                                                       |
| 25                                     | 火 | ごはん<br>がんもどきのにくみそに<br>(がんもどき)<br>ほうれんそうのりごまあえ                                                                            |    | ぶたにく <b>がんもどき おぎみそ</b><br><b>とうふ だいぼこ</b><br>のり                            | はくさい たまねぎ しめじ にんじん チンゲンサイ<br>にんじん<br>ほうれんそう もやし                                | こめ<br>こんにゃく さとう<br>あぶら でんぷん こめこ<br>ごま さとう                       | しょうゆ みりん さけ わふうだし<br>しょうゆ                                                     |
| 26                                     | 水 | <b>公集小学校6年生が考えた献立</b><br>☆『EGAO給食～みんな大好きつめあわせ～』...みんなが笑顔になれるように、好きなものをつめあわせた給食を考えました。<br>「ABCスープ」の中には、ハートの形をした人参が入っています。 |    |                                                                            |                                                                                |                                                                 |                                                                               |
|                                        |   | ごはん<br>とりのからあげ<br>きゅうりのちゅうかあえ<br>ABCスープ<br>ゆずきゼリー                                                                        |    | とりにく<br>ベーコン                                                               | もやし きゅうり<br>たまねぎ にんじん パセリ<br>ゆずきち                                              | こめ<br>でんぷん あぶら<br>ごまあぶら<br>マカロニ じゃがいも<br>さとう みずあめ はちみつ          | しお こしょう<br>しょうゆ しお<br>コンソメ しょうゆ しお こしょう                                       |
| 27                                     | 木 | パン<br>ポークビーンズ<br>かいそうサラダ<br>りんご <b>小ざら</b>                                                                               |    | だっしふんにゅう<br>ぶたにく <b>だいぼ</b><br>わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり<br>りんご                  | たまねぎ にんじん パセリ<br>トマト にんにく<br>キャベツ にんじん とうもろこし<br>りんご                           | こむぎこ こめこ<br>じゃがいも あぶら さとう<br>さとう あぶら                            | トマトケチャップ コンソメ しお こしょう<br>す しょうゆ しお こしょう                                       |
| 28                                     | 金 | ごはん<br>ほっけのしおやき<br>ひじききんぴら<br>かきたまじる                                                                                     |    | ほっけ<br>ひじき さつまあげ <b>だいぼ</b><br>たまご <b>とうふ</b>                              | れんこん にんじん<br>たまねぎ にんじん ねぎ                                                      | こめ<br>ごま あぶら さとう<br>でんぷん                                        | しお<br>しょうゆ みりん<br>しょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし)                                 |

毎日の食事によく使われている大豆製品

大豆からは、いろいろな大豆製品がつくられています。豆腐な納豆など食卓のおかずとして並ぶものから、しょうゆやみそなどの調味料までさまざまです。このように、毎日の食事にはたくさん大豆からつくられた食品が使われているのです。



【お知らせ】 学校給食費の10回目の引落とし日(納期限)は2月28日(金)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。