

【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

## たのしいきゅうしょくじかんにしよう

**【こんだて】**  
主食・主菜・副菜・その他(果物など)の順に表示しています。牛乳が毎日つきます。

**【おもなざいりょう】**  
給食に使う食品を、3つの働き(赤・緑・黄)のグループに分けて表示しています。1つの行に料理・材料・調味料を書いています。

**【エネルギー・たんぱく質】**  
小学校4年生が給食を残さず食べた時に、とることができる量を表示しています。

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
				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		
9	木	なめし		かつおぶし	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 556 22.7 グラム
		けんちょう		とうふ とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん ほしいたけ	さといも こんにやく あぶら さとう	しょうゆ わふうだし	
		ごまじゃこあえ		しらすぼし	こまつな もやし	ごま さとう	しょうゆ	
		オレンジ		オレンジ				
10	金	ごはん				こめ		569 21.3
		かつおふりかけ		かつおけずりぶし いわしけずりぶし		ごま さとう みずあめ	しお しょうゆ みりん	
		じゃがいものカレーそぼろに		とりにく	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん	じゃがいも こんにやく さとう あぶら でんぶん	しょうゆ カレーこ さけ	
		きりぼしだいこんの ごまいため		まぐろみずに	きりぼしだいこん しめじ ほうれんそう	あぶら ごま さとう	しょうゆ	
13	月	ごはん				こめ		590 24.5
		マーボー豆腐		とうふ ぶたにく あかみそ	たまねぎ にんじん ほしいたけ ねぎ しょうが にんにく	あぶら でんぶん	ちゅうかだし しょうゆ みりん さけ トウバンジャン	
		パンサンスー		チキンハム	きゅうり にんじん	はるさめ ごま さとう ごまあぶら	す しょうゆ	
14	火	ごはん				こめ		571 21.3
		にくじゃが		ぶたにく なまあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも こんにやく あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん	
		ごまドレッシングあえ			ほうれんそう キャベツ とうもろこし	ごま さとう あぶら	しょうゆ	
15	水	【チキンカレーライス】 むぎごはん				こめ むぎ		577 20.0
		チキンカレー		とりにく いんげんまめ だいたいミート	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース	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	
		とうふサラダ		とうふ まぐろみずに かつおぶし	キャベツ こまつな	あぶら さとう	す しお しょうゆ	
16	木	パン		だっしふんにゆう		こむぎこ こめこ さとう ショートニング	しお	639 26.1
		ミートボールとだいたいの ケチャップに (ミートボール)		ミートボール だいたいの	たまねぎ にんじん トマト パセリ	じゃがいも あぶら さとう	トマトケチャップ コンソメ ウスターソース しお こしょう	
		ハムサラダ		とりにく だいたいの	たまねぎ	でんぶん さとう パンこ あぶら	しお しょうゆ こうしんりょう	
		おいおいデザート		チキンハム	キャベツ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ	す しお こしょう	
17	金	ごはん				こめ		566 25.7
		さばのみそに		さば みそ		さとう こめこ	みりん	
		きんぴらごぼう		ぶたにく	ごぼう にんじん さやいんげん	こんにやく さとう ごま あぶら	しょうゆ みりん	
		わかたけじる		わかめ とうふ	たけのこ たまねぎ にんじん えのきたけ		しょうゆ しお さけ だしこんぶ けずりぶし	

### ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

**給食から学べること**

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など

**ご家庭へのお願い**

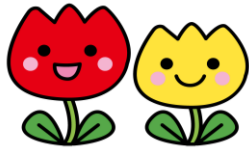
給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出ることがあります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。

**学校給食の目標のポイント**

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。
- 明るい社会性と協同の精神を養う。
- 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。
- 食生活が多くなるとの労働に支えられていることを理解し、感謝する。
- 伝統的な食文化を理解する。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

※ 材料の都合等により献立を変更することがあります。



# 令和8年4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】 たのしいきゅうしょくじかんにしよう

ねんせい  
4年生の  
えいようりょう  
栄養量  
エネルギー  
たんぱく質

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
				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		
20	月	ごはん				こめ		
食事 マナーの日		あげぎょうざ(2こ)	ふたにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが		ラード でんぷん さとう こむぎこ あぶら	しょうゆ しお こうしんりょう	579
		きりぼしだいこんの ピリからいため		きりぼしだいこん にんじん さやいんげん		ごま あぶら ごまあぶら さとう	しょうゆ す トウバンジャン	17.0
		ちゅうかスープ	とりにく	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ きくらげ		はるさめ ごま	ちゅうかだし しょうゆ しお こうしょう	
21	火	ごはん				こめ		
		ハンバーグ	とりにく ふたにく だいずこ	たまねぎ トマト にんにく しょうが にんじん りんご		ラード さとう 牛脂 でんぷん	しょうゆ トマトケチャップ ワイン す みりん ウスターソース しお こうしんりょう	582
		ポテトサラダ	ポークハム	きゅうり にんじん		じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	す しお こうしょう	20.5
		オニオンスープ	とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ			コンソメ しょうゆ しお こうしょう	
22	水	わかめごはん	わかめ			こめ さとう	しお	563
		なまあげと じゃがいものにももの	なまあげ ふたにく	にんじん たまねぎ 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	21.3
		ごまずあえ		キャベツ もやし にんじん		ごま さとう	す しょうゆ	
23	木	パン	だっしふんにゅう			こむぎこ こめこ さとう ショートニング	しお	
スプーン		フランクフルトの ケチャップいため	チキンフランク	たまねぎ にんじん トマト		あぶら さとう	トマトケチャップ コンソメ こうしょう ウスターソース	658
		とうにゅうシチュー	とうにゅう とりにく とうふ いんげんまめ	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ		じゃがいも	シチューのもと コンソメ しお こうしょう	25.5
		バナナ		バナナ				
24	金	ごはん				こめ		
ふるさと 給食の日		あじてんぷら	あじ			こむぎこ とうもろこしでんぷん こめこ あぶら	しお こうしょう	559
		たけのこのとさに	さつまあげ かつおぶし	たけのこ にんじん さやいんげん		さとう	しょうゆ みりん	24.1
		ふるさとみそしる	とうふ あぶらあげ むぎみそ	たまねぎ しいたけ ねぎ			だしりこ	
27	月	ごはん				こめ		594
		じゃがいものうまに	とりにく ちくわ	たまねぎ にんじん 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	25.1
		スタミナなっとう	なっとう ふたにく	ねぎ しょうが にんにく		ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ みりん	
28	火	ごはん				こめ		
まごわ やさしい 給食の日		さわらのたつたあげ	さわら	しょうが		でんぷん あぶら	しょうゆ さけ	599
		ひじきのごまに	ひじき とりにく	にんじん さやいんげん		こんにやく ごま あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん	24.3
		じゃがいものみそしる	とうふ あぶらあげ むぎみそ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ		じゃがいも	だしりこ	
☆ ま(豆・豆製品)・ご(ごまなどの種類類)・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類)・い(いも類)がそろった献立です。								
30	木	しょうパン	だっしふんにゅう			こむぎこ こめこ さとう ショートニング	しお	550
お皿		やきそばふうスパゲッティ	ふたにく かまぼこ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン		スパゲッティ あぶら	おこのみソース コンソメ しお ウスターソース こうしょう	24.6
		ごぼうサラダ	まぐろみずに	ごぼう きゅうり にんじん		ノンエッグマヨネーズ	トマトケチャップ す しお こうしょう	

### しょうがっこうきゅうしょく 小学校給食センター基本方針



#### 〇ここで感じる給食

子どもたちが楽しみに思うとともに、自然の恵みや作り手に対する感謝の気持ちを育む給食を作ります。

#### 〇からだで味わう給食

子どもたちがバランスのとれた食事が体にとって大切なことを理解し、生きる力を育む給食を作ります。

#### 〇食べて学ぶ給食

子どもたちが日本の食文化・食生活を学べるよう和食を基本とした献立とし、ふるさとへの愛を育む給食を作ります。



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 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 いのちのめくみ
- ★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委員会

### 下松市子どもの食育を進める キャッチフレーズ

下松市内の子どもたちやその家族のみなさんが、生涯健康でいきいきと楽しい生活を送ることができるよう、みんなの合言葉にして取り組んでいきましょう。

### 給食当番の決まりを守ろう



みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。

トイレは身じたくを 整える前に済ませる。	爪は短く切っておく。	手はせっけんで きれいに洗い、 清潔なハンカチや タオルでふく。	体調が悪い人、 手や指にけがをして いる人は、先生に 相談する。
清潔な給食着を 身につける。	髪の毛は帽子や三角巾に しっかりしまろう。	マスクで鼻と口を おおう。	
重いもの、熱いものは 協力して運ぶ。	食缶や食器かごなどを 床に置かない。	1人分の量を考えて 丁寧に盛り付ける。 30人分なら…10人分	汁物は底から混ぜて 具を均等に 盛り付ける。