



令和7年5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 】

食事マナーに気を付けて食べよう



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
				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のになる		
1	木	パン ミートボールと だいずのケチャップに ミートボール アップルフルーツ		だっしふんにゅう ミートボール だいず とりにく だいずこ	たまねぎ にんじん トマト パセリ たまねぎ にんにく しょうが もも バインアップル みかん りんご	こむぎこ こめこ じゃがいも あぶら さとう さとう あぶら さとう	トマトケチャップ コンソメ しお ウスターソース こしょう しお	キロカロリー 612 24.3 グラム
2	金	ごはん きびなごのかりかりやき (2び) なまあげと じゃがいものにも ぎりぼしだいこんの あまずいため		きびなご なまあげ ぶたにく ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん きりぼしだいこん ほうれんそう	こめ さとう じゃがいも みずあめ あぶら こめこ げんまいこ でんぷん じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま さとう あぶら	しお しょうゆ さけ みりん わふうだし す しょうゆ	610 22.6
7	水	ごはん かつおのからめに たけのこのきんぴら みそしる かしわもち		かつお ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ むぎみそ あずき	しょうが たけのこ にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん ねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう こんにやく ごま あぶら さとう こめこ さとう みずあめ	しょうゆ さけ みりん しょうゆ みりん だしiriこ しお	634 28.1
8	木	パン はるやさいの クリームシチュー ごぼうのサラダ あまなつみかん		だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ まぐろみずに	キャベツ たまねぎ にんじん さやえんどう ごぼう きゅうり にんじん あまなつみかん	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・たまごなし) コンソメ しお こしょう トマトケチャップ す しお こしょう	604 24.5
9	金	ごはん コーンしゅうまい(2こ) ホイコーロー ごもくビーフンじる		ぶたにく とりにく だいずこ ぶたにく ベーコン かまぼこ	とうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ	こめ でんぷん こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん ビーフン	しょうゆ しお かきエクス デンメンジャン ちゅうかだし さけ しょうゆ こしょう コンソメ しょうゆ しお こしょう	573 21.3
12	月	ごはん じゃがいもの カレーそばろに つしま		とりひきにく とうふ	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん にんじん ごぼう しょうが ほししいたけ	こめ じゃがいも しらたき さとう でんぷん ごま あぶら さとう	しょうゆ カレーこ さけ しょうゆ みりん す わふうだし	571 21.4
13	火	ごはん さばのしおやき ひじきのごまに まめとんじる		さば ひじき さつまあげ だいず ぶたにく あぶらあげ むぎみそ	にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	こめ しらたき ごま あぶら さとう じゃがいも	しお しょうゆ さけ みりん だしiriこ	601 27.0

きちんと前を向く

こうかん
好感度アップ!

茶わんやおわんを
手にもって食べる

スプーンを使わずに
はしとわんで食べる
和食スタイルの基本だよ!

あし
足を床につける

かむときに力が入りやすく
なるよ。骨盤も立つね!

正しい
姿勢で
食べよう

背すじを伸ばす

食べ物がずっと
体の中を通って、
消化もよくなるよ!

つくと体は
にぎりこぶし1こぶん
くらいはなす

腕とひじがちょうど動き
やすい幅になるね!

こんな姿勢で食べていない?



体を横に向ける



ひじをついて食べる

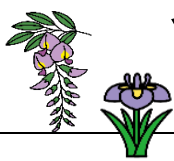


足を床につけない



てゆび
手指を使い、五感を育てる「皮むき」!

5/8に「あまなつみかん」が出ます。上手にうす皮をむいて食べられるように予習をお願いします。
爽やかな香り、元気の出る鮮やかな色合いを五感で楽しんでもらえるといいなと思っています。



令和7年5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 】



4年生の
えいようりょう
栄養量

食事マナーに気を付けて食べよう

日	曜	こんだて	牛乳	おもなざいりょう			調味料	エネルギー たんぱく質
				あか おも からだ 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 ととの 緑:主に体の調子を整えるもとになる	きい おも 黄:主にエネルギーのもとになる		
14	水	ごはん とうふのちゅうかに はるさめのいためもの		とうふ ぶたにく あかみそ チキンハム	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ	こめ あぶら でんぷん はるさめ ごま ごまあぶら	ちゅうかだし しょうゆ みりん さけ オイスターソース しょうゆ しお こしょう	キロカロリー 574 24.3 グラム
15	木	パン ツナサラダ やさいのスープに バナナ		だっしふんにゆう まぐろみずに とりにく	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しめじ パセリ バナナ	こむぎこ こめこ マヨネーズ(たまごなし) じゃがいも	す しお こしょう コンソメ しょうゆ しお こしょう	582 24.0
16	金	たけのこごはん たちうおのからあげ すじょうゆあえ とうふじる		とりにく あぶらあげ たちうお とうふ わかめ	たけのこ にんじん ほししいたけ きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ あぶら さとう でんぷん あぶら じゃがいも ごま さとう	しょうゆ わふうだし しお こしょう しょうゆ す だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) しょうゆ しお	579 22.2
19	月	ごはん のりつくだに チキンチキンごぼう ふるさとみそしる		山口県産の食材(予定)は赤字で示しています。			こめ さとう みずあめ でんぷん でんぷん あぶら さとう だしいりこ	645 24.7
20	火	むぎごはん おやこどんぶりのぐ ごまじゃこドレッシングあえ オレンジ		のり とりにく とうふ あぶらあげ むぎみそ	たまねぎ にんじん ししいたけ ごぼう ねぎ こまつな もやし オレンジ	こめ むぎ さとう ごま さとう あぶら	しょうゆ しお しょうゆ みりん さけ しょうゆ	584 24.7
21	水	わかめごはん とうふハンバーグ アーモンドあえ もずくじる		わかめ とうふ とりにく もずく とうふ ベーコン あぶらあげ	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	こめ さとう パンこ さとう でんぷん アーモンド さとう	しお しょうゆ しお しょうゆ ちゅうかだし しょうゆ さけ しお	582 21.3
22	木	しょうパン やきそばふうスパゲッティ ポテトサラダ		だっしふんにゆう ぶたにく かまぼこ ポークハム	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ビーマン 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)	おこのみソース(オイスターエキス) ウスターソース コンソメ しお こしょう す しお こしょう	570 24.2
23	金	【レンズまめのカレーライス】 むぎごはん 【レンズまめのカレー】 とうふサラダ りんごゼリー		とりにく レンズまめ とうふ まぐろみずに かつおぶし	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく キャベツ こまつな りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら あぶら さとう さとう みずあめ	カレーウ トマトケチャップ ウスターソース しお す しょうゆ しお	628 20.8
26	月	運動会 振替休日						
27	火	ごはん さわらのたつたあげ わかめのすのもの じゃがいものみそしる		さわら わかめ とうふ あぶらあげ むぎみそ	しょうが きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	こめ でんぷん あぶら ごま さとう じゃがいも	しょうゆ さけ しょうゆ す だしいりこ	595 23.3
28	水	ごはん こうやどうふの たまごとじ ひじききんぴら		たまご こうやどうふ とりにく ひじき さつまあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう にんじん	こめ さとう あぶら ごま あぶら さとう	わふうだし みりん しょうゆ しょうゆ さけ	583 25.0
29	木	はちみつパン いわしのトマトに アスパラガスのサラダ オニオンポテトスープ		だっしふんにゆう いわし とりにく	トマト たまねぎ アスパラガス とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	こむぎこ こめこ はちみつ さとう さとう マヨネーズ(たまごなし) じゃがいも	しお す しお こしょう コンソメ しょうゆ しお こしょう	585 25.4
30	金	ごはん かんこくふうにくじゃが ナムル オレンジ		ぶたにく ちくわ ほうれんそう もやし にんじん オレンジ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう もやし にんじん オレンジ	こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら	コチュジャン しょうゆ さけ しょうゆ しお	566 21.1

【お知らせ】 学校給食費の1回目の引落とし日(納期限)は令和7年6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。