



令和7年3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 】



4年生の
えいようじょう
栄養量

すききらいしないで食べよう

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
				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		
3	月	ちらしずし さわらのさいきょうやき やさいの ごまドレッシングあえ とうふじる ひなあられ		ちくわ あぶらあげ さわら こめみそ とうふ わかめ のり	ごぼう ほししいたけ にんじん ほうれんそう キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ さとう さとう ごま さとう あぶら もちごめ さとう	す しお しょうゆ みりん しょうゆ だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) しょうゆ しお しょうゆ	キロカロリー 600 25.2 グラム
4	火	東陽小学校6年生が考えた献立 ☆『栄養満点ほかほか給食』…栄養バランスを考えて野菜たっぷりになりました。いろいろな味や食感、見た目が楽しめるりっちゃんサラダには、星降る街にちなんで、ラッキースターにんじん(星型にんじん)が、1〜2こ入っています。(クラスの人数によってちがいます。) またスープには、野菜が食べやすいようにはるさめを入れました。						
		ごはん チキンチキンれんこん (やきにくのたれ) りっちゃんサラダ 〜東陽小バージョン〜 やさいたっぷりスープ ゴールデンバイン		とりにく ポークハム かつおぶし こんぶ パリオリンピックで日本選手がたくさん とった金メダルにちなんで	れんこん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん★ とうもろこし トマト たまねぎ にんじん はくさい もやし ブロッコリー ねぎ パインアップル	こめ でんぷん あぶら さとう ごま さとう あぶら さとう はるさめ さとう	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 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	694 22.6
5	水	ごはん マーボー豆腐 バンサンスー		とうふ ぶたにく あかみそ チキンハム	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり にんじん	こめ あぶら でんぷん はるさめ ごま さとう ごまあぶら	ちゅうかだし しょうゆ さけ みりん トウバンジャン す しょうゆ	644 24.8
6	木	【セルフホットドッグ】 たてわりパン チキンウイナー ゆでやさ けチャップソース コーンスープ		だっしふんにゅう とりにく ぎゅうにゅう ベーコン だいち	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	こむぎこ こめこ でんぷん さとう みずあめ じゃがいも	しお けチャップソース 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	686 27.1
7	金	【カレーライス】 むぎごはん チキンカレー とうふサラダ オレンジ		とりにく いんげんまめ 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 オレンジ	こめ むぎ じゃがいも あぶら あぶら さとう	カレーウ トマトけチャップ ウスターソース しお す しょうゆ しお	638 19.8
10	月	ごはん なのはなふりかけ なまあげと じゃがいものにも ごまじゃこあえ		かつおぶし のり だいち ぶたにく なまあげ しらすぼし	なのはな にんじん たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん はくさい もやし	こめ ごま さとう でんぷん じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま さとう	しお しょうゆ まつちや かつおエキス しょうゆ さけ みりん わふうだし しょうゆ	617 21.2
11	火	わかめごはん いわしのしょうがに きりぼしだいこんのいためもの ぶたじる		わかめ いわし まぐろみずに ぶたにく こうや豆腐 むぎみそ	しょうが きりぼしだいこん にんじん はくさい にんじん ねぎ ほししいたけ	こめ さとう さとう あぶら さとう さつまいも	しお しょうゆ しお しょうゆ さけ わふうだし だしiriこ	607 24.8

食生活をふり返ってみよう!

今年度もあとひと月で終わります。

これからも健康に成長するために、バランスのよい食事をとり、よりよい食生活を送ることができるように、自分の1年間を振り返ってみましょう。

きまりをまもってたべたかな?



てあらいや、みなりを
きちんとしたかな?



しょっきの ただし
いならべかたが、わかった
かな?



しょくじの あいさつを
きちんとしたかな?

できていたかな? できなかったことは きをつけていこうね。



体によい食べ方をしていたかな?



ひじをつかす、せいいく
食べたかな?



ひと口ひと口よくかんで、
食べたかな?



すききらいしないで、
食べたかな?

食事の大切さが、わかったかな?



食べ物の3つのはたらきを
考え、バランスよく食べた
かな?



自然の恵みや、食事にたす
さわる人々に、感謝して
食べたかな?



食文化や食品の生産などに
ついて、理解が深まった
かな?

令和7年3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 えいようりょう 栄養量		
日 曜		こ ん だ て		牛乳	おもなざいりょう				ちやう み りやう 調 味 料		エネルギー たんぱく質	
				あか おも からだ 赤:主に体をつくるものになる	みどり おも からだ ちやうし との 緑:主に体の調子を整えるものになる		き おも 黄:主にエネルギーのもとになる					
12 水		久保小学校6年生が考えた献立										
☆『幸せ給食』…おいしい食べ物を食べると幸せになるから、多くの人が好きそうなワクワクする献立にしました。中華料理で、彩りや栄養バランスもよくなるようにしました。												
チャーハン		やきぶた	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく		こめ あぶら		しょうゆ さけ みりん しお		キロカロリー			
あげぎょうざ(2こ)		ぶたにく だいずこ	キャベツ にら		こむぎこ でんぷん さとう ラー油 あぶら		しょうゆ しお		657			
ぶたキムチ		ぶたにく	はくさいキムチ もやし チンゲンサイ		あぶら		しょうゆ さけ		22.4			
はくさいキムチ			はくさい パプリカ にんにく		さとう でんぷん		かつおぶしエキス しお こんぶエキス とうがらし				グラム	
たまごスープ		たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう		ごまあぶら でんぷん		しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう					
とうにゅうパンナコッタ (いちご)		とうにゅう	いちご		さとう あぶら みずあめ でんぷん		しお					
13 木		下松小学校6年生が考えた献立										
☆『地産地消!「まごわやさしい」給食』…地元の食品を使った栄養バランスのよい給食にしようと、はなっこりーなどの地元の野菜や果物と「まごわやさしい」食品を取り入れました。												
パン		だっしふんにゅう			こむぎこ こめこ				684			
ミートボールとだいの ケチャップに		ミートボール だいず	たまねぎ にんじん エリンギ 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		26.4			
ミートボール		とりこ ぶたにく だいずこ	たまねぎ		でんぷん みずあめ あぶら		しお					
ほうれんそうサラダ		チキンハム	ほうれんそう キャベツ とうもろこし		ごま あぶら さとう		す しょうゆ					
バナナ			バナナ									
14 金		下松小学校6年生が考えた献立										
☆『地産地消!「まごわやさしい」給食』…地元の食品を使った栄養バランスのよい給食にしようと、はなっこりーなどの地元の野菜や果物と「まごわやさしい」食品を取り入れました。												
ごはん		下松市産・山口県産の食材(予定)は赤字で示しています。			こめ				662			
さばのごまやき		さば みそ たまご	しょうが にんにく		ごま さとう		みりん しょうゆ こしょう		23.9			
はなっこりーの マヨネーズあえ			はなっこりー キャベツ ブロッコリー		マヨネーズ(たまごなし)		す しお こしょう					
みそしる		とうふ あぶらあげ わかめ むぎみそ	にんじん しいたけ ねぎ		じゃがいも		だしiriこ					
いよかん			いよかん									
17 月		山口県産のきょうどりょうり										
ごはん					こめ				603			
けんちょう		とうふ あぶらあげ とりこ	だいこん にんじん ほししいたけ		さとも あぶら さとう		わふうだし しょうゆ		22.5			
ひじきのものに		ひじき さつまあげ だいず	にんじん		しらたき ごま さとう あぶら		しょうゆ さけ みりん					
18 火		卒業お祝い 献立										
ウインナーライス		ポークウインナー	たまねぎ とうもろこし にんじん		こめ マーガリン(にゅうなし) あぶら		コンソメ しお		625			
てりやきハンバーグ		とりこ	たまねぎ		でんぷん じゃがいも さとう みずあめ		しょうゆ しお		22.0			
フライドポテト					じゃがいも あぶら		しお					
コンソメスープ		とりこ	たまねぎ にんじん はくさい パセリ				コンソメ しょうゆ しお こしょう					
おいおいデザート		とうにゅう	いちご		さとう みずあめ							
19 水		卒業証書授与式										
21 金		たまごアレルギーたいおう										
むぎごはん					こめ むぎ				624			
しおやこどんぶりのぐ		たまご とりこ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ		さとう		しょうゆ さけ みりん		25.3			
ごずこんあえ		こんぶ だいず まぐろみずに	キャベツ ごぼう にんじん		ごま さとう		す しょうゆ					
24 月												
げんりょうなめし		かつおぶし	ひろしまな きょうな だいこんば		こめ さとう		しお		600			
あじカツ		あじ すけとうだら とうにゅう	たまねぎ		あぶら ばんこ さとう こむぎこ でんぷん		しお しょうゆ ぎょうしょうパウダー		21.0			
こんぶあえ		こんぶ	キャベツ きゅうり		ごま さとう		しお しょうゆ					
きつねうどんじる		あぶらあげ とりこ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ		うどん		だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) しお しょうゆ みりん					
25 火												
ごはん					こめ				627			
かんこくのり		のり			ごまあぶら		しお		21.7			
かんこくふうにくじゃが		ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく		じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま さとう		コチュジャン しょうゆ さけ					
ナムル			ほうれんそう もやし にんじん		ごまあぶら		しょうゆ しお					
いよかん			いよかん									

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食生活の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます!



下松市立小の食育推進のきょうだつめい

- ★毎日食べます 朝ごはん
- ★野菜を食べます よくかんで
- ★たんぱく質を食べます いのちのめぐみ
- ★感謝のこころで「いただきます」「ごちそうさまです」

食事は「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえて食べると栄養のバランスが整いやすくなります。また朝昼夕、なるべく決まった時間に食べ、よい生活リズムをつくるのも元気に過ごすための秘けつです。

主食	ご飯、パン、めん
副菜	野菜を使ったおかずや汁物
主菜	肉、魚、卵、大豆・大豆製品のおかず
その他	牛乳・乳製品、果物 (食事でとれないときはおやつで)

※ 材料の都合等により献立を変更することがあります。

【お知らせ】 学校給食費の11回目の引落とし日(納期限)は令和7年3月31日(月)です。