



令和8年4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 】
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

【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 だいこんば	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ば		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 だいずミート	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		だっしふんにゅう		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ずの ケチャップに		ミートボール だいず	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	
		(ミートボール)		とりにく だいずこ	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	
		ハムサラダ		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 だしこんば 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います。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしく願いいたします。

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



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場合があります。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。



1 適切な栄養の摂取
による健康の保持増進。



2 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。



3 明るい社会性と協同の精神を養う。



4 自然の恵への理解を深め、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。



5 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。



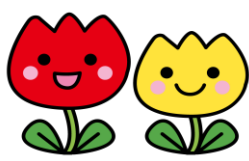
6 伝統的な食文化を理解する。



7 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

日	曜	こ ん だ て	牛乳	お も な ざ い り ょ う			ち ょう み り ょう 調 味 料	エネルギー
				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 ょう し ととの 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		たんぱく質
20	月	ごはん				こめ		
食事 マナーの日		あげぎょうざ(2こ)		ぶたにく	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 こしょう	
21	火	ごはん				こめ		
		ハンバーグ		とりにく ぶたにく 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 ぎゅうし 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		なまあげ ぶたにく	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	
		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		あじてんぶら		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iriこ	
27	月	ごはん				こめ		607
		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	26.3
		スタミナなっとう		なっとう ぶたにく	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iriこ	
☆ ま(豆・豆製品)・ご(ごまなどの種実類)・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
		やきそばふうスパゲッティ		ぶたにく 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



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。

