



【 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

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		
1	金	【ハヤシライス】 むぎごはん ハヤシソース コールスロー こどものひざりー		ぶたにく いんげんまめ チキンハム とうにゅう かんてん ゼラチン	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース キャベツ にんじん とうもろこし メロン	こめ むぎ じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう さとう みずあめ	ハヤシルウ トマトケチャップ しお ウスターソース コンソメ こしょう す しお こしょう	キログラム 606 19.7
7	木	【セルフホットドッグ】 たてわりパン チキンウインナー ゆでキャベツ ケチャップソース カレースープ		だっしふんにゅう とりにく とりにく	 キャベツ たまねぎ にんじん セロリ にんにく	こむぎこ こめこ さとう ショートニング みずあめ さとう でんぷん マカロニ じゃがいも さとう	しお しお ケチャップソース カレーこ しょうゆ しお こしょう コンソメ	583 25.6
8	金	たけのこごはん やさしいコロッケ たくあんあえ とうふじる		とりにく あぶらあげ だいずこ とうふ わかめ	たけのこ にんじん ほしいたけ にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ たくあん キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ さとう でんぷん あぶら じゃがいも ごま さとう しょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし	しょうゆ わふうだし しお しょうゆ しょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし	522 17.6
11	月	わかめごはん こうやどうふのふくめに ほうれんそうのおかかあえ		わかめ こうやどうふ とりにく かつおぶし	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう もやし	こめ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごま さとう	しお しょうゆ さけ みりん しょうゆ	553 22.7
12	火	ごはん あげはるまき きゅうりともやしのちゅうかつけ とりにくのフォー		ぶたにく だいずこ とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ	こめ こむぎこ ラード あぶら はるさめ さとう でんぷん みずあめ ショートニング ごまあぶら さとう フォー	しいたけエキス しお しょうゆ しょうゆ す ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	594 16.7
13	水	ごはん さばのしおやき ひじきのごまに たまねぎのみそしる		さば ひじき さつまあげ なまあげ 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 こんにゃく ごま あぶら さとう だしりこ	しお しょうゆ さけ みりん だしりこ	612 27.8
14	木	しょうパン スパゲッティミートソース かいそうサラダ あまなつみかん		だっしふんにゅう ぶたにく わかめ こんぶ とさかのり あまなつみかん	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ にんじん とうもろこし あまなつみかん	こむぎこ こめこ さとう ショートニング スパゲッティ あぶら わふうドレッシング	しお しお トマトケチャップ こしょう デミグラスソース コンソメ わふうドレッシング	565 23.3
15	金	ごはん ホイコーロー ちゅうかコーンたまごスープ はちみつレモンゼリー		ぶたにく あかみそ むぎみそ たまご とりにく とうふ レモン	にんじん キャベツ ピーマン しょうが にんにく とうもろこし たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん ごまあぶら でんぷん みずあめ さとう はちみつ	トウバンジャン ちゅうかだし しょうゆ みりん さけ コンソメ しょうゆ しお こしょう	622 21.4

まごわ
やさしい
給食の日

たまご
アレルギー
たいおう

きちんと前を向く
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!

足を床につける
かむときに力が入りやすくなるよ。背盤も立つね!



背すじを伸ばす
食べ物がすっと
体の中を通って、
消化もよくなるよ!

つくえと体は
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



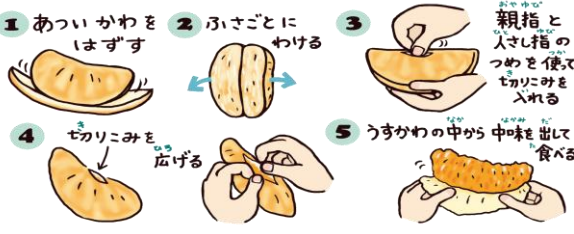
ひじをついて食べる

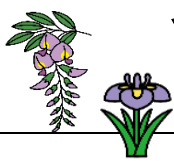


足を床につけない

手指を使い、五感を育てる「皮むき」!

5/14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練習できるといいですね。
爽やかな香りや、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8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 】



ねんせい
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 おも 黄:主にエネルギーのもとになる		
18	月	ゆかりごはん だいずとやさいののもの こんぶあえ いちごとみかんの2しょくゼリー		だいず とりにく さつまあげ こんぶ かんてん	あかしそ たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり みかん いちご オレンジ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら さとう さとう さとう みずあめ でんぶん	しお す しょうゆ わふうだし さけ しょうゆ しお	キロカロリー 568 20.0 グラム
19	火	ごはん とりのからあげ ごまあえ じゃがいものみそしる		とりにく なまあげ わかめ むぎみそ	山口県産の食材(予定)は赤字で示しています。 ほうれんそう キャベツ もやし たまねぎ にんじん ねぎ	こめ でんぶん あぶら ごま さとう じゃがいも	しお こしょう しょうゆ だしiriこ	588 22.4
20	水	ごはん いわしのしょうがに はりはりづけ すましじる		いわし とうふ わかめ	しょうが きりぼしだいこん にんじん きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ	こめ でんぶん さとう ごまあぶら さとう	しょうゆ しお しょうゆ す しょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし	537 19.6
21	木	パン クリームシチュー アスパラガスのサラダ オレンジ		だっしふんにゆう ぎゅうにゆう とりにく いんげんまめ	にんじん たまねぎ パセリ アスパラガス キャベツ とうもろこし オレンジ	こむぎこ こめこ さとう ショートニング じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	しお シチューのもと しお コンソメ こしょう す しお こしょう	598 22.6
22	金	【チキンカレーライス】 むぎごはん チキンカレー フルーツミックス (レモンゼリー)		とりにく だいずミート いんげんまめ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく みかん もも パインアップル レモン	こめ むぎ じゃがいも あぶら レモンゼリー さとう さとう	カレールー ウスターソース トマトケチャップ しお	601 17.8
25	月	運動会 振替休日						
26	火	ごはん のりふりかけ かんこくふうにくじゃが ナムル		のり かつおぶしこ ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく ほうれんそう もやし にんじん	こめ さとう とうもろこしでんぶん じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら	りよくちゃ しお しいたけエキス しょうゆ さけ コチュジャン しょうゆ しお	541 20.3
27	水	【おやこどんぶり】 むぎごはん おやこどんぶりのぐ ひじききんぴら バナナ		たまご とりにく ひじき さつまあげ	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ れんこん にんじん バナナ	こめ むぎ さとう ごま あぶら さとう	しょうゆ みりん さけ しょうゆ さけ	632 25.3
28	木	パン りんごジャム たらのバーベキューソース ABCスープ		だっしふんにゆう たら とりにく	りんご りんご たまねぎ にんにく たまねぎ にんじん パセリ	こむぎこ こめこ さとう ショートニング さとう みずあめ でんぶん あぶら さとう マカロニ じゃがいも	しお トマトケチャップ ウスターソース さけ コンソメ しょうゆ しお こしょう	608 25.7
29	金	ごはん えびしゅうまい(2こ) ぶたキムチ (はくさいキムチ) もずくちゅうかスープ		えび たら ぶたにく	たまねぎ はくさいキムチ もやし チンゲンサイ はくさい にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ パンこ こむぎこ でんぶん さとう みずあめ あぶら あぶら さとう でんぶん	ほたてエキス しお しょうゆ さけ しお パブリカ とうがらし かつおぶしエキス こんぶエキス ちゅうかだし しょうゆ さけ しお	544 22.0

※ 材料の都合等により献立を変更することがあります。

朝ごはんを食べよう！

しんねんど はじ つき す
新年度が始まり、ひと月が過ぎようとしています。新しい環境での疲れもでてくるころです。睡眠をしっかりとして体調を調べ、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん ぐち い はじ
朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。



まずは、脳のエネルギー源となる
糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳
などがおすすめです。

た しゅうかん すこ しはかす ふ い しき
食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

