

いよいよ新年度がスタートしました！
今年度も、『安心・安全・おいしい学校給食』の
提供に努めてまいります。一年間よろしくお願ひ
いたします。

下関市立小月小学校

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

日	食品 栄養素 こんだて	主 な 材 料			給食一口メモ (家庭でとりたい食品) 【エネルギー(Kcal)、 たんぱく質(g)】
		からだを つくる 体の組織を作る	からだを つとめる 体の調子を整える	からだを つとめる 体の熱や力になる	
9 (火)	ごはん／牛乳 牛肉とじゃがいも の煮物 梅がつおあえ 味付けのり	牛乳 牛肉・生揚げ	玉ねぎ・人参・さやいんげん	米 じゃがいも・油・砂糖 (糸こんにゃく)	*かつお節* かつお節には「うま味」がたく さん含まれています。和え物 に入れるだけでなく、汁物の 「だし」として使うこともありま す。 【595kcal, 21.8g】
10 (水)	パン(減量)／牛乳 スパゲッティイタリアン シーフードサラダ	牛乳 豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン・エリンギ・トマト(缶)	パン スパゲッティ・油 砂糖・油	*エリンギ* コリコリとした食感と、くせの ない味で、いろいろな料理に 使われます。(いも類) 【579kcal, 24.3g】
11 (木)	ごはん／牛乳 親子どんぶり ゆずきちあえ	牛乳 鶏肉・卵・かまぼこ	玉ねぎ・ねぎ	米 砂糖・油	*たまご* 栄養的にみると、ビタミンDを 除くすべての栄養素をバラ ンス良く含む食品です。 【554kcal, 23.8g】
12 (金)	パン／牛乳 カレーシチュー 小松菜とツナのサラダ	牛乳 鶏肉・ベーコン・牛乳・チーズ	玉ねぎ・キャベツ・人参・グリーンピース	パン じゃがいも・油 ごま・油・砂糖	～カレーシチュー～ 昭和の給食で、汁物に近く、 カレー粉と脱脂粉乳を入れ、 塩で味付けされていました。 【632kcal, 25.4g】
15 (月)	ごはん／牛乳 みそ汁 さんまの揚げたれ漬 ひじきの炒め煮	牛乳 豆腐・煮みそ	玉ねぎ・小松菜・えのきたけ	米 じゃがいも (糸こんにゃく)・砂糖・油	*えのきたけ* 工場における『びん栽培』に よって、一年中出回るきのこ です。火を通しすぎると歯ざ わりが悪くなってしまいます。 【628kcal, 22.7g】
16 (火)	赤飯／牛乳 メバルのから揚げ 大豆の五目煮 ミニゼリー(2個)	牛乳 メバルのから揚げ	ごぼう・人参・さやいんげん・干し椎茸	アルファ赤飯・アルファ化 米・黒ごま 油 (こんにゃく)・砂糖・油 ミニゼリー	☆お祝いこんだて☆ *赤飯* あずきは赤い色の美しさとも に、魔除けの意味があり、 お祝いの時に食べられます。 【648kcal, 24.9g】
17 (水)	黒糖パン／牛乳 ミネストローネ ヨーグルトあえ	牛乳 ベーコン	玉ねぎ・人参・トマト(缶)・セロリー・パセリ	黒糖パン マカロニ・じゃがいも・ オリーブ油	*ヨーグルト* ヨーグルトは牛乳から作られ ます。ヨーグルトの中の乳酸 菌は腸の中で悪い菌が増え るのを抑え、腸の働きをよくし ます。 【612kcal, 20.2g】
18 (木)	ごはん／牛乳 マーボー豆腐 ビーフンサラダ	牛乳 豆腐・豚肉・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ねぎ・しょうが・干し椎茸	米 油・でんぷん・砂糖・ ごま油 きゅうり・もやし・人参 ビーフン・ごま油・砂糖	*ビーフン* ビーフンはお米から作られ ます。体を動かす力や、熱のも とになるでんぷんがたくさん 含まれています。 【634kcal, 28.3g】
19 (金)	パン／牛乳 クリーム煮 春野菜のソテー いちごジャム	牛乳 鶏肉・ベーコン・うずら卵 牛乳・チーズ	玉ねぎ・人参・グリーンピース	パン じゃがいも・油 油 いちごジャム	☆地産地消☆ *アスパラガス* 下関市の王喜で作られてい ます。野菜の中では、ビタミン 類がアスパラガスによく含まれて います。【681kcal, 27.9g】
22 (月)	ごはん／牛乳 若竹汁 いわしの甘露煮 切り干し大根の煮物	牛乳 わかめ・豆腐・かまぼこ	たけのこ・えのきたけ	米 油・砂糖	～若竹汁～ 春にとれるわかめとたけの こを使った汁です。生のたけ のこを給食室で湯がいて作り ます。 【542kcal, 23.0g】

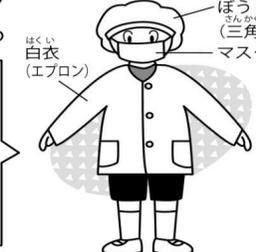
日	食品 栄養素 こんだて	主 な 材 料			給食一口メモ (家庭でとりたい食品) 【エネルギー(Kcal)、 たんぱく質(g)】
		からだを つくる 体の組織を作る	からだを つとめる 体の調子を整える	からだを つとめる 体の熱や力になる	
23 (火)	ごはん／牛乳 そばろ煮 おかかごま酢あえ のり佃煮	牛乳 鶏肉・ちくわ・生揚げ	玉ねぎ・人参・さやいんげん・しょうが	米 じゃがいも・油・砂糖 ごま・砂糖	*ごま* ごまは、鉄分やカルシウムを 多く含みます。炒って、すりつ ぶすと香りが良くなるばかり でなく、消化・吸収がよくなり ます。【598kcal, 23.2g】
24 (水)	パン／牛乳 ひじきとビーフン のスープ 魚と野菜のカレー炒め	牛乳 ひじき・鶏肉	玉ねぎ・人参・もやし・ねぎ	パン ビーフン じゃがいも・油・砂糖	*ひじき* ひじきは、わかめなどと同じ 海そうの仲間です。ひじきには、 カルシウムや鉄分が多く 含まれています。 【573kcal, 23.5g】
25 (木)	麦ごはん／牛乳 ハヤシライス ビーンズサラダ オレンジ	牛乳 牛肉・鶏レバー・牛乳	玉ねぎ・人参・グリーンピース・エリンギ	米・麦 油 砂糖・油・ごま油 オレンジ	*大豆* 肉や魚と同じ、体をつくるた んぱく質が多く含まれるた め、「畑の肉」と呼ばれます。 (いも類) 【625kcal, 20.8g】
26 (金)	丸型パン／牛乳 野菜のスープ煮 煮込みハンバーグ ゆで野菜／マヨネーズ	牛乳 ベーコン	玉ねぎ・小松菜・人参・しめじ・パセリ	パン じゃがいも 砂糖・でんぷん マヨネーズ(卵なし)	*ベーコン* 豚肉の脂肪の多い、ばら肉 を加工して作ったもので、た んぱく質やビタミンBを多く含 んでいます。 【645kcal, 25.8g】

給食時間のすごし方
準備編

安全や衛生に気をつけて、協力し
て準備をしましょう。

給食当番の人

●身じたくを整える



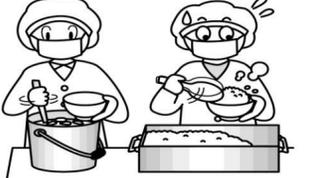
- 髪や爪の毛が出ている
いませんか？
- 爪はのびていま
せんか？
- 下痢をしていま
せんか？

全員

●せっけんで手をきれいに
洗い、清潔なハンカチで
ふく



●1人分ずつ丁寧に盛り付ける



●食器や食缶を協力して運ぶ

●熱いもの、重い
ものは2人で持
ちましょう



！床に直接、
食器や食缶
を置かないで

！汁物は底からよくかき
混ぜて盛りましょ
う



！多過ぎたり
少な過ぎたりし
ないように



