







4月こんだてひょう



平成31年(2019) 4月発行
大好き☆出雲! 出雲市立湖陵学校給食センター

月	火	水	木	金
今日の給食目標 協力して、給食の準備やあとかたづけをしよう。 		10 カレーライス 牛乳 ベークドウィンナー 海藻サラダ 季節のみかん	11 塩ラーメン ちよんぼしごはん(中) 牛乳 かぼちゃサンドフライ ナムル	12 ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き りっちゃんの元気サラダ 葉玉のみそ汁 
	15 ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 アーモンド和え 春のおすまし	16 セルフバーガー 丸パン 煮込みハンバーグ 牛乳 レタスのサラダ ふわふわ卵スープ	17 入学おめでとう献立 わかめごはん  牛乳 鶏肉のカレー揚げ カラフルサラダ もやしのみそ汁 お祝いゼリー	18 トマトスープパスタ ミニパン(小中) 牛乳 鮭のハーブ焼き だいこんのごまドレあえ
22 おいしい出雲の一日 五穀ごはん 牛乳 鱈の香味フライ 出雲アスパラのごま和え 若竹汁 	23 パン チョコクリーム 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き グリーンサラダ クリームシチュー	24 ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ焼き ごま酢あえ 厚揚げのみそ汁	25 きつねうどん ちよんぼしごはん(中) 牛乳 ミンチカツ 干草和え	26 ごはん 牛乳 さごしの塩麹焼き 納豆サラダ けんちん汁

(「学校給食法」第2条より)

学校給食は「学校給食法」という法律に基づいて実施しています。7つの目標が定められており、学校における食育の中心となるものです。

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 	2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。 	3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。 
4 食生活が自然の恩恵の上になり立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。 	5 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。 	6 わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。 
7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。 		

※都合により献立を変更することがあります。



食品のほたらき



おもにからだをつくる
ものになるしよくひん

おもにからだのちようしを
ととのえるものになるしよくひん

おもにエネルギーの
ものになるしよくひん

	おもにからだをつくる ものになるしよくひん	おもにからだのちようしを ととのえるものになるしよくひん	おもにエネルギーの ものになるしよくひん	幼稚園 小学校 中学校
10	水 牛乳 ふたにく ウィナー まぐろみずに わかめ こんぶ つのまた すぎのり	にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり インゲン きゃべつ りんご オレンジ	こめ あぶら じゃがいも ごま ドレッシング	- - 879
11	木 牛乳 ふたにく かまぼこ	にんじん もやし しなちく にんにく かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう きゃべつ チンゲンサイ	ちゅうかめん ごまあぶら こめ(中) あぶら パンこ こむぎこ でんぷん さとう ごま	538 632 844
12	金 牛乳 とりにく ハム こんぶ みそ かつおぶし なまあげ あじふんまつ	きゃべつ きゅうり にんじん トマト スイートコーン たまねぎ しめじ	こめ さとう でんぷん あぶら じゃがいも	503 625 787
15	月 牛乳 サバ みそ とうふ かまぼこ なまふ	ほうれんそう きりぼしだいこん にんじん きゃべつ たまねぎ きぬさや しいたけ	こめ さとうアーモンド でんぷん	518 624 788
16	火 牛乳 とりにく ふたにく たまご さかなすりみ	たまねぎ きゅうり レタス トマト きゃべつ エリンギ パセリ スイートコーン レモン	パン さとう あぶら パンこ	500 611 804
17	水 牛乳 わかめ とりにく みそ さつまあげ あじふんまつ	レタス きゃべつ みすな もやし にんじん えのきたけ たまねぎ いちご	こめ でんぷん こむぎこ あぶら ドレッシング ゼリー	523 655 827
18	木 牛乳 ぎゅうにく ふたにく サケ ハム チーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん きゅうり トマト	スパゲッティ パン(小中) オリーブあぶら バター(中) ごま ドレッシング	535 647 814
19	金 牛乳 かに たまご ふたにく ハム こんぶ とうふ みそ	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	こめ でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら	537 666 800
22	月 牛乳 アジ ちくわ とりにく とうふ わかめ	パセリ きゃべつ にんじん たけのこ アスパラガス	こめ あぶら ごま おむぎもちきび もちあわ アマランサス こむぎこ パンこ	504 637 804
23	火 牛乳 とりにく ベーコン なまクリーム	きゅうり きゃべつ レタス にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ	パン チョコクリーム じゃがいも あぶら マーマレード	510 695 846
24	水 牛乳 ふたにく かまぼこ なまあげ みそ あじふんまつ	しょうが にんにく きゃべつ にんじん しめじ たまねぎ こんにゃく こまつな きゅうり	こめ さとう ごま あぶら	508 641 801
25	木 牛乳 とりにく ふたにく たまご あぶらあげ	ねぎ たまねぎ : にんじん	うどん こめ(中) パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま	523 610 834
26	金 牛乳 さごし なつとう ハム みそ とうふ とりにく	きゃべつ にんじん しいたけ ほうれんそう れんこん ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく	こめ マヨネーズ さといも あぶら さとう	502 679 837

☆正しい姿勢で、よくかんで食べよう！

- ① せすじをピン！
- ② 足の裏を床にピタッ
- ③ おちゃわんをもって
おいしく食べましょう。



よく噛むと

- ☆味がよくわかります。
 - ☆歯や歯ぐきがじょうぶにな
ります。
 - ☆消化吸収がよくなります。
 - ☆食べすぎをふせいでくれ
ます。
 - ☆脳の働きがよくなります。
- しっかり噛んで食べましょう。

～今月の地元産食材の紹介～

米、牛乳、味噌、きゅうり、青ねぎ、
ほうれんそう、チンゲンサイ、小松菜、
しいたけ、水菜、アスパラガスは出雲
産です。

