




4月こんだてひょう

平成30年(2018) 4月発行
出雲市立湖陵学校給食センター

月	火	水	木	金
今月の給食目標 協力して、給食の準備やあとかたづけをしよう。 		11 中学校給食開始 ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 大根のゴママヨサラダ 葉たまのみそ汁 	12 小学校給食開始 しょうゆラーメン ちゃんぼしごはん(中) 牛乳 わかどりのからあげ 春雨サラダ バナナ 	13 ポークカレーライス 牛乳 オムレツ フレンチサラダ
	16  ごはん 大好き☆出雲! 牛乳 サバのみそ煮 ごまあえ 花ふのおすまし	17 りんごパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き グリーンサラダ コーンスープ	18 入学おめでとう献立 ごもくごはん 牛乳 豆腐ハンバーグのあんかけ 甘酢あえ かき玉汁 お祝いデザート 	19 トマトスープパスタ ミニパン(小中) 牛乳 お豆のコロッケ 青じそドレッシングサラダ
23 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あえ 出雲のたけのこのすまし汁	24 パン チョココリーム 牛乳 鮭のハーブ焼き りっちゃんの 元気サラダ ホタテの米粉チャウダー	25 ごはん 牛乳 鶏肉のワインソース 納豆サラダ かぼちゃのみそ汁	26 きつねうどん ちゃんぼしごはん(中) 牛乳 いわしのピリ辛ソース いそ香あえ ヨーグルト	27 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き きんぴらごぼう つくね汁 

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。



学校給食の目標!

「学校給食法」第二条より

1  **健康**

適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

2  **カルシウム**

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成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。

4月 食品のはたらき

日	曜	おもに体をつくるたべもの(あか)	おもにちようしをととのえるもの(みどり)	おもにエネルギーになるもの(きいろ)	エネルギー
11	水	牛乳 さわら まぐろフレーク さつまあげ あじふんまつ みそ あぶらあげ	だいこん きゅうり たまねぎ にんじん こまつな	こめ さとう マヨネーズ ごま じゃがいも	- kcal - kcal 789 kcal
12	木	牛乳 ぶたにく かまぼこ とりにく	にんじん チンゲンサイ もやし しなちく きゅうり きゃべつ バナナ にんにく	ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ でんぷん さとう ごまあぶら はるさめ こめ(中)	532 kcal 615 kcal 876 kcal
13	金	牛乳 ぶたにく たまご だっしふんにゅう ハム	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ きゃべつ きゅうり りんご トマト	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	500 kcal 653 kcal 815 kcal
16	月	牛乳 サバ みそ ぶ とうふ かまぼこ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ こまつな えのきだけ	こめ さとう ごま	513 kcal 636 kcal 809 kcal
17	火	牛乳 とりにく ベーコン なまクリーム	きゅうり レタス きゃべつ スイートコーン パセリ りんご たまねぎ	パン マーマレード ドレッシング	506 kcal 630 kcal 799 kcal
18	水	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ わかめ たまご	にんじん えだまめ たまねぎ きゅうり だいこん しめじ ねぎ しいたけ ごぼう	こめ さとう あぶら でんぷん ゼリー	565 kcal 700 kcal 890 kcal
19	木	牛乳 きゅうにく ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん グリッピー トマト きゅうり きゃべつ レタス かぼちゃ(小中) あおじそ	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら バター(幼中) パン(小中) こむぎこ パンこ てぼうまめ きんときまめ(小中) じゃがいも しろはなまめ(幼)	562 kcal 659 kcal 821 kcal
20	金	牛乳 ぶたにく とうふ あじふんまつ みそ わかめ	レモン もやし にんじん ほうれんそう なめこ たまねぎ こまつな しょうが	こめ こむぎこ でんぷん ごまあぶら さとう ごま あぶら	523 kcal 668 kcal 824 kcal
23	月	牛乳 アジ たまご とうふ はんぺん とりにく	パセリ アスパラガス きゃべつ にんじん たけのこ しいたけ みずな	こめ おおむぎ もちきび もちあわ アヲサシ ごま さとう	507 kcal 630 kcal 792 kcal
24	火	牛乳 サケ ハム ほたて ベーコン なまクリーム こんぶ かつおぶし	バジル きゃべつ きゅうり トマト にんじん セロリー ブロッコリー たまねぎ	パン チョコクリーム さとう あぶら じゃがいも バター こめこ	529 kcal 649 kcal 805 kcal
25	水	牛乳 とりにく なっとう ハム なまあげ みそ あじふんまつ	りんご きゃべつ にんじん ほうれんそう かぼちゃ しめじ チンゲンサイ	こめ ごま さとう あぶら マヨネーズ	530 kcal 685 kcal 839 kcal
26	木	牛乳 とりにく あぶらあげ いわし ヨーグルト のり かつおぶし	こまつな にんじん たまねぎ パプリカ ピーマン にんにく ほうれんそう えのきだけ もやし	うどん さとう あぶら でんぷん こめ(中)	514 kcal 614 kcal 881 kcal
27	金	牛乳 ぶたにく さつまあげ とりにく	しょうが ごぼう ピーマン こんにゃく れんごん しめじ たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	511 kcal 665 kcal 824 kcal

楽しい給食時間になるように、こんなことを守りましょう

しせい 容熟よく、ごはんや
汁物のおわんは手に
持って食べる

た 食べているときは
立ち歩かない

ともだち いや 友達が嫌がるような
汚い話をしない

くち た もの はい 口に食べ物が入っているときは話をしない



今月の出雲の食材

米、アスパラガス
ほうれんそう 卵
たけのこ こまつな
きゅうり しいたけ
チンゲンサイ

☆食事のマナーを守ることは食べることを大切に思うに繋がります。そして、食べることを大切に思うは、自分を大切にすることに繋がると思います。食事のマナーを守って、みんなでのしくおいしく食事 をすることができるとよいですね。