








7月こんだてひょう

平成30年(2018) 7月発行
出雲市立湖陵学校給食センター


月	火	水	木	金
2 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 わかどり 若鶏のから揚げ ごまあえ オクラのみそ汁 	3 あげパン ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれん草オムレツ レンコンサラダ ミネストローネ	4 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばしょうがや 鯖の生姜焼き まめないもサラダ なめこのあかだし 	5 てんぷらうどん うどん アスパラ入りかき揚げ ちよんぼしごはん(中) ぎゅうにゅう 牛乳 ばいく 梅肉あえ バナナ	6 七夕こんだて わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほし 星のコロッケ アーモンド和え うおそうめんのおすすめ たなばた 七夕ゼリー 
9 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のアップルソース さんしよく 三色あえ かき玉汁  大好き☆出雲!	10 にんじんっこパン ぎゅうにゅう 牛乳 さけ 鮭のマヨネーズ焼き ハムサラダ スイカも入った フルーツポンチ	11 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のスタミナ焼き なっとう 納豆サラダ じんさいこ 神西湖のしじみ汁	12 ひやむぎ ちよんぼしごはん(中) ぎゅうにゅう 牛乳 あじ 鱈のパリパリ揚げ ごまドレサラダ オレンジ	13 おいしい出雲の一日 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 トビウオのピリからソース モロヘイヤと コーンのあえ物 とりだんごのみそ汁 ミニトマト(幼1小2中3) 

今日の給食目標

衛生に
気をつけよう

給食の前には
手を洗おう



17 パン アップルジャム ぎゅうにゅう 牛乳 煮込みハンバーグ フレンチサラダ かぼちゃのポタージュ	18 まめなカレーそばうどん ぎゅうにゅう 牛乳 トマトのサラダ なすのみそ汁 	19 ちゃんぽんめん ちよんぼしごはん(中) ぎゅうにゅう 牛乳 パオシュウ(2個) かわりあえ ひえひえみかん
--	---	---



夏休み

いずもスクールランチクッキング

開催のお知らせ

回 (通算回数)	日	程
第1回 (第151回)	平成30年8月1日(水)	10:00 ~ 12:30
第2回 (第152回)	〃	14:00 ~ 16:30
第3回 (第153回)	平成30年8月2日(木)	10:00 ~ 12:30
第4回 (第154回)	〃	14:00 ~ 16:30
第5回 (第155回)	平成30年8月3日(金)	10:00 ~ 12:30
第6回 (第156回)	〃	14:00 ~ 16:30

★場所／出雲市立出雲学校給食センター(出雲市長浜町516-55 長浜工業団地内)

★対象／保護者同伴の小学生・中学生とし、各回20名程度です。

(小学校5・6年生、中学生は子どもさんだけの参加もできます。)

※就学前のお子さんは参加できません。

★参加費／1人200円(食材費) ※当日、徴収します。

★持って来るもの／エプロン・バンダナ

★申込み方法は、裏面に書いてあります。

献立テーマ

親子で作ろう!

「おいしい出雲の一日」



※都合により献立を変更することがあります。

食品のはたらき

	おもにからだをつくる もとになるしょくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるしょくひん	おもにエネルギーの もとになるしょくひん		
2月	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ あつあげ みそ あじふんまつ	にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ だいこん しめじ おくら	こめ こむぎこ でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	幼 小 中	518 657 881
3火	牛乳 みそ たまご とりにく ハム だいす きなこ	ほうれんそう れんこん きゅうり トマト たまねぎ ブロッコリー セロリー スイートコーン	パン マカロニ でんぷん あぶら さとうアーモンド じゃがいも マヨネーズ	幼 小 中	529 653 854
4水	牛乳 みそ いんげんまめ さば ハム とうふ わかめ あじふんまつ	しょうが きゅうり にんじん なめこ たまねぎ こまつな	こめ いんげんまめ じゃがいも マヨネーズ さとう	幼 小 中	515 651 863
5木	牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ ほたてかいばしら たまご かまぼこ	にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ ごぼう アスパラガス きゅうり だいこん うめぼし パナナ	うどん こめ(中) こむぎこ あぶら さとう ながいも ドレッシング	幼 小 中	507 608 861
6金	牛乳 とりにく ぶたにく わかめ たまご さかなすりみ	たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん しいたけ たけのこ きりぼしだいこん	こめ じゃがいも あぶら アーモンド でんぷん ゼリー さとう こむぎこ パンこ	幼 小 中	504 633 818
9月	牛乳 とりにく たまご とうふ	りんご もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ みずな	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	幼 小 中	510 649 868
10火	牛乳 さけ ハム	レタス きゃべつ きゅうり にんじん パナナ おとうかんづめ パインアップル すいか みかんかんづめ	パン マヨネーズ ドレッシング こめこ さとう ゼリー	幼 小 中	518 635 866
11水	牛乳 ぶたにく みそ なっとう ハム しじみ	きゃべつ にんじん ほうれんそう ねぎ	こめ ごま あぶら マヨネーズ	幼 小 中	505 627 838
12木	牛乳 たまご アジ ハム かまぼこ	しいたけ ねぎ だいこん きゅうり にんじん オレンジ	ひやむぎ こめ(中) さとう ごま ドレッシング こむぎこ でんぷん あぶら	幼 小 中	509 613 874
13金	牛乳 かつおぶし とびうお かまぼこ とりにく なまあげ みそ	パプリカ ピーマン こまつな トマト モロヘイヤ きゃべつ えのきたけ にんにく スイートポテト にんじん れんこん ごぼう	こめ こむぎこ こめこ さとう あぶら	幼 小 中	501 656 860
17火	牛乳 とりにく ベーコン ぶたにく	たまねぎ トマト レタス きゃべつ にんじん きゅうり かぼちゃ パセリ	パン さとう でんぷん あぶら バター	幼 小 中	510 672 877
18水	牛乳 マローファットピース ひよこまめ うすらまめ いんげんまめ とうふ あぶらあげ みそ あじふんまつ きゅうりにく ぶたにく	しょうが トマト レタス きゅうり にんじん なす たまねぎ こまつな	こめ あぶら さとう	幼 小 中	500 628 815
19木	牛乳 ぶたにく イカ エビ うすらたまご なるこ	チンゲンサイ にんじん しなちく たまねぎ たけのこ きゃべつ きゅうり レンコン しいたけ もやし きくらげ みかん くり	ちゅうかめん こめ(中) あぶら こむぎこ ごまあぶら さとう	幼 小 中	508 613 865

～今月の地元産食材の紹介～

米、牛乳、味噌、米粉、玉葱、水菜、小松菜、チンゲンサイ、モロヘイヤ、ねぎ、きゅうり、アスパラガス、しいたけ、なす、ピーマン、パプリカ、たけのこ、かぼちゃ、トマト、ミニトマトが出雲市産のものです。



いずもスクールランチクッキングの申込み方法

★申込み方法／①～⑥を記入し、Faxまたは郵送で下記へ申し込んでください。

※定員を超えた場合は抽選とし、後日、抽選結果を自宅へ郵送にてお知らせします。

★申込み先・問合せ先

〒693-0043 出雲市長浜町516-55 出雲学校給食センター Fax 28-0063
(問い合わせの場合 学校給食課 担当：片岡 電話28-0062)

★申込み締切り／7月12日(木) (必着)までにお申し込みください

①	希望日・時間 (第2希望も記入可)	第1希望 8月 日 () (午前 午後) 第2希望 8月 日 () (午前 午後)
②	(ふりがな) 児童・生徒氏名	
③	学校・学年	学校 年
④	(ふりがな) 参加保護者氏名	
⑤	自宅の住所	〒 - 出雲市
⑥	自宅・携帯電話番号	自宅 - 携帯 -
		屋間の連絡先 ()

※ご記入いただいた個人情報は、抽選結果、参加案内通知の送付連絡のみに利用します。