



4月こんだてひょう



令和2年(2020) 4月発行
出雲市立湖陵学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>ご入学・ご進級おめでとうございます</p> <p>新しい1年がスタートしました。本年度も、安心・安全はもとより、子どもたちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めていきたいと思えます。よろしくお願い致します。</p>		<p>今月の給食目標</p> <p>協力して給食の準備やあとかたづけをしよう</p> <p>★手洗いを忘れずにしましょう。</p> <p>★給食当番さんは身じたくをきちんとしましょう。</p> <p>★つくえの上を片付けて静かにまちなし。</p>		<p>10</p> <p>カレーライス</p> <p>牛乳</p> <p>鮭のレモンペッパー焼き</p> <p>春キャベツのサラダ</p>
<p>13</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉の佐田みそ焼き</p> <p>西浜いものホクホクサラダ</p> <p>若竹汁</p>	<p>14</p> <p>黒糖パン</p> <p>牛乳</p> <p>白身魚のバジルフライ</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>15 入学・進級</p> <p>おめでとう献立</p> <p>ピラフ</p> <p>牛乳</p> <p>牛肉の玉ねぎソース</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>ABCスープ</p> <p>お祝いゼリー</p>	<p>16</p> <p>みそラーメン</p> <p>ちよんぼしごはん(中)</p> <p>牛乳</p> <p>揚げぎょうざ</p> <p>(幼小2中3)</p> <p>海藻サラダ</p>	<p>17</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>はまちの照り焼き</p> <p>三色あえ</p> <p>葉玉のみそ汁</p>
<p>20</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>しゅうまい</p> <p>(幼小1小2中3)</p> <p>ナムル</p> <p>麻婆豆腐</p>	<p>21</p> <p>セルフハンバーガー</p> <p>丸パン</p> <p>ハンバーグ</p> <p>デミグラスソース</p> <p>サラノパレタスのサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>卵スープ</p>	<p>22 おいしい出雲の一日</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>鱈の香味フライ</p> <p>出雲アスパラのサラダ</p> <p>西浜いものみそ汁</p>	<p>23</p> <p>きつねうどん</p> <p>ちよんぼしごはん(中)</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のから揚げ</p> <p>大根の酢の物</p> <p>バナナ</p>	<p>24</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>鯖のみそ煮</p> <p>納豆サラダ</p> <p>春のおすまし</p>
<p>27</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>鰯の南蛮漬</p> <p>おひたし</p> <p>なめこのみそ汁</p>	<p>28</p> <p>パン イチゴジャム</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉のハーフ焼き</p> <p>りっちゃんの元気サラダ</p> <p>クリームシチュー</p>	<p>29</p> <p>昭和の日</p>	<p>30</p> <p>スープパゲッティ</p> <p>ミニりんごパン(小中)</p> <p>牛乳</p> <p>オムレツ</p> <p>水菜のサラダ</p>	<p>給食センターのイラスト</p>

学校給食の役割について

学校給食は学校で食べる食事ということだけではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事で、成長期にある子どもたちの健康の増進、体位の向上を図ることはもちろん、将来にわたって健康な生活を送れるように、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教材となるものです。



給食内容について

(主食)

- ごはん…週3回(月・水・金)出雲産の米(きぬむすめ)を使用しています。
- パン…週1回(火)国内産の小麦粉を使用しています。
- めん…週1回(木)スパゲッティ+小型パン(小中学校)
うどん、ラーメン+ちよんぼしごはん(中学校)

(おかず)

栄養バランスを考えた主菜・副菜の組み合わせにしています。地元食材や旬の食材を取り入れています。添加物等、内容成分を確認して安全な食品を選定し、安全な調理に努めています。

(牛乳)

幼稚園180cc小・小中学校200ccです。



食 品 の は た ら き

**おもに体をつくる
もとなる食品**

**おもに体の調子を
整えるもとなる食品**

**おもにエネルギーの
もとなる食品**

エネルギー
(上段) 幼稚園
(中段) 小学校
(下段) 中学校

10	金	牛乳 とりにく サケ	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン グリーンピース りんご レモン しいたけ きゃべつ きゅうり パセリ	こめ あぶら じゃがいも さとう	- 687 873
13	月	牛乳 ぶたにく みそ わかめ ハム のり かつおぶし とうふ チーズ	きゅうり スイートコーン にんじん たけのこ きゃべつ	こめ さつまいも マヨネーズ	551 688 859
14	火	牛乳 ホキ ベーコン だいず	パジル こまつな きゅうり レタス きゃべつ にんにく ブロccoli トマト	パン こむぎこ くろざとう パンこ こめこ でんぷん あぶら じゃがいも	484 615 763
15	水	牛乳 ウインナー ぎゅうにく	にんじん グリンピース じめじ こまつな スイートコーン たまねぎ レタス あおじそ きゅうり パプリカ たまねぎ はくさい	こめ あぶら でんぷん ゼリー マカロニ	491 614 779
16	木	牛乳 ぶたにく こんぶ みそ わかめ つのまた すぎのり	にんにく にんじん もやし しなちく ねぎ きゃべつ	ちゅうかめん こめ(中) あぶら こむぎこ ごま ドレッシング	517 604 810
17	金	牛乳 ハマチ なまあげ あじふんまつ みそ	もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも さとう	479 611 770
20	月	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう もやし にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ	こめ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	525 641 832
21	火	牛乳 ぶたにく とりにく たまご	たまねぎ レタス きゅうり スイートコーン チンゲンサイ にんじん	パン パンこ あぶら でんぷん さとう ドレッシング	461 592 771
22	水	牛乳 アジ あじふんまつ あぶらあげ みそ	パセリ アスパラガス きゃべつ にんじん ねぎ たまねぎ スイートコーン こまつな	こめ パンこ あぶら こむぎこ さつまいも ごま	532 640 810
23	木	牛乳 かまぼこ ぶたにく わかめ あぶらあげ	しいたけ にんじん ねぎ しょうが だいこん きゅうり ごぼう パナナ	うどん こめ(中) さとう でんぷん あぶら ごま	503 604 841
24	金	牛乳 サバ みそ とうふ ハム なつとう なまふ	きゃべつ にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ ねぎ	こめ マヨネーズ さとう	560 679 882
27	月	牛乳 いわし かつおぶし みそ とうふ わかめ あじふんまつ	たまねぎ ほうれんそう きゃべつ ねぎ なめこ だいこん にんじん	こめ でんぷん あぶら さとう ごま ドレッシング	501 625 798
28	火	牛乳 とりにく ハム こんぶ かつおぶし	パジル きゃべつ きゅうり トマト にんじん スイートコーン たまねぎ ブロccoli	パン イチゴジャム あぶら さとう じゃがいも パター	535 670 799
30	木	牛乳 ベーコン たまご まぐろみず	にんにく たまねぎ エリンギ トマト セロリー パプリカ レタス みずな	スパゲッティ パン(小中) あぶら でんぷん さとう ごま ドレッシング	466 636 766

手洗いは簡単でとても有効な予防法

なぜ、予防になるの?



ウイルスは人間の体の体を使って自分たちの仲間を増やします。ウイルスのついた手で口や鼻、目の粘膜を触ったり、食べ物に触れたりすることでウイルスは体内に侵入してしまいます。

ウイルスをしっかりと落とすためには?



せっけんを使って丁寧に手を洗いましょう。「ハッピーバースデー」の歌を2回歌うくらいの時間が目安です。洗ったあとはきれいなハンカチやタオルで拭きましょう。

いつ洗う?



食事の前、外から家や教室に入るとき、トイレの後にはしっかりと手洗いをしましょう。給食当番の人は白衣に着替える前にきちんと手洗いをしましょう。

人にうつさないように注意して!



給食当番の人は、毎日の健康状態に注意し、体調が悪いときは代わってもらいましょう。せきやくしゃみが出る人は、「エチケットマスク」をつけましょう。

今月の地元食材の紹介

こめ きゃべつ
アスパラガス ねぎ
葉たまねぎ 西浜いも
きゅうり 小松菜
トマト しいたけ
みずな

