



今月の目標
1年間の給食
をふりかえっ
てみよう!



今月の出雲食材

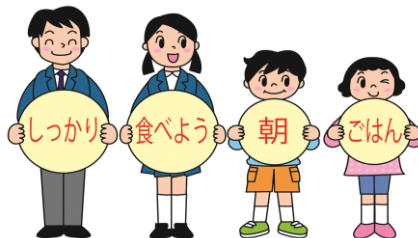
米、牛乳、米粉、キャベツ、だいこん、チンゲンサイ、ねぎ、しいたけ、たけのこ、こまつな、大根、水菜、わかめ

月	火	水	木	金			
<p>みょう 一年間の食べ方をふりかえって</p> <p>しゃぶしゃぶ 主食</p> <p>しゃぶしゃぶ 主食とおかずは 交互に食べる</p> <p>おかず</p> <p>くろ たべもの 口に食べ物を 入れたまま音ささぐい</p>	<p>おはよう</p> <p>おはよう 大声でさわいんだり 席を立たない</p> <p>しゃぶしゃぶ 食事にはさわいい 会話を</p>	<p>おひな祭献立</p> <p>こくとう 黒糖パン</p> <p>牛乳</p> <p>こめ 米粉グラタン</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>あさりのスープ</p> <p>ひなあられ</p>	<p>4</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ぶたにく いた 豚肉のカレー炒め</p> <p>ツナサラダ</p> <p>わかめのみそ汁</p>	<p>5</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>とりにく げんき 鶏肉の元気もりもりあげ</p> <p>やまぶきあえ</p> <p>はんぺんのおすまし</p>	<p>6</p> <p>スパゲティナポリタン</p> <p>牛乳</p> <p>さけ タルタルソース焼き</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>ミニチーズパン</p>	<p>7</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さわらのたったあげ</p> <p>ごまあえ</p> <p>きゃべつのみそ汁</p>	<p>8 卒業祝献立</p> <p>パン チョコクリーム</p> <p>牛乳</p> <p>フライドチキン</p> <p>りっちゃんのがんきサラダ</p> <p>やまい 野菜スープ</p> <p>あお 青りんごゼリー</p>
<p>11</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ぶたにく 豚肉のおいしいからあげ</p> <p>うみ かい しら 海の香りの白あえ</p> <p>たまご 卵とはんぺんのおすまし</p>	<p>12</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>や 焼きギョーザ (2ヶ、3ヶ、4ヶ)</p> <p>ちゅう かあ 中華和え</p>	<p>13</p> <p>しょうゆラーメン</p> <p>牛乳</p> <p>しるみ さかな しちみ 白身魚の七味やき</p> <p>かいそう 海草サラダ</p> <p>おからドーナツ</p>	<p>14</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>とりにく こらみ 鶏肉の香味あげ</p> <p>わかめのがん酢あえ</p> <p>のっぺい汁</p>	<p>15</p> <p>パン イチゴジャム</p> <p>牛乳</p> <p>さけ 鮭のガーリック焼き</p> <p>みずな だいこん 水菜と大根のサラダ</p> <p>しろ 白いんげん豆のポタージュ</p>			
<p>18</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>とり 鶏のレモン酢焼き</p> <p>な はな 菜の花あえ</p> <p>みそ汁</p>	<p>19 おいしい出雲の一日</p> <p>ごもくごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ちくわの磯辺あげ</p> <p>もみのりあえ</p> <p>すまし汁</p> <p>あすのち</p>	<p>20</p> <p>たまごうどん</p> <p>牛乳</p> <p>ミートボールの甘辛煮</p> <p>しめじと青菜のおひたし</p> <p>ミニパンパン</p>	<p>4月の給食は</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中学校は10日より 始まります。 ・小学校は11日から です。 				

健康な体は...



毎日の規則正しい食事から



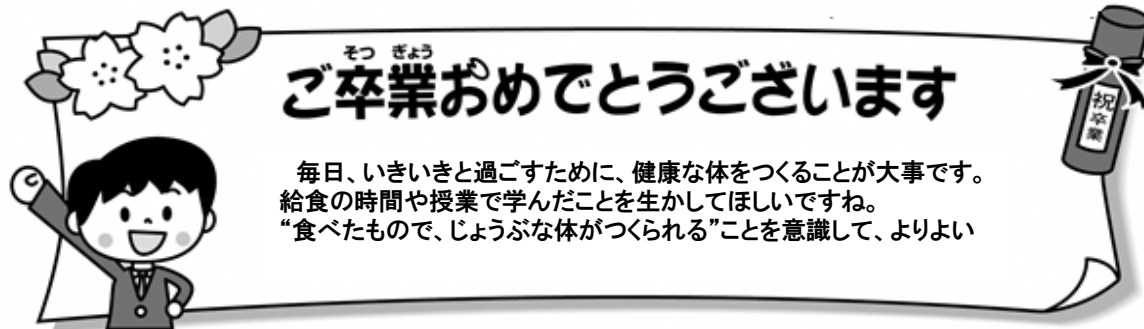
しょくじって だいじだね。



たべものはたらき

日 曜	あかのたべもの	みどりのたべもの	きいろのたべもの	エネルギー
	(おもに血や肉、ほねをつくる食品)	(おもに体の調子をととのえる食品)	(おもにエネルギーとなる食品)	小学校 中学校
1 金	牛乳,ベーコン,とりにく,チーズ ロースハム,あさり	たまねぎ,ブロッコリー,みずな,キャベツ きゅうり,コーン,にんじん,えのきだけ チンゲンサイ	パン,くろざとう,マカロニ,こめこ,バター じゃがいも,ひなあられ	697 866
4 月	牛乳,ぶたにく,ワカメ,あぶらあげ とうふ,みそ	たまねぎ,ピーマン,ねぎ,はくさい,きゅうり にんじん,コーン,チンゲンサイ	こめ,むぎ,さとう,マヨネーズ,じゃがいも	624 785
5 火	牛乳,とりにく,はんぺん,とうふ	ほうれんそう,キャベツ,しいたけ,にんじん たまねぎ,かいわれだいこん	こめ,むぎ,さとう,こむぎこ,あぶら,ごま でんぷん	626 787
6 水	牛乳,ベーコン,ウィンナー,さけ チーズ	たまねぎ,にんじん,エリンギ,ピーマン,レタス キャベツ,きゅうり,リボンレタス	スパゲティ,オリーブオイル,さとう マヨネーズ,あぶら,パン	682 843
7 木	牛乳,さごし,やきぶた,あぶらあげ とうふ,みそ	ほうれんそう,はくさい,にんじん,キャベツ だいこん,しめじ,ねぎ	こめ,むぎ,さとう,こむぎこ,あぶら,ごま でんぷん	665 815
8 金	牛乳,とりにく,ロースハム,こんぶ かつおぶし,ベーコン	キャベツ,きゅうり,にんじん,トマト,コーン リボンレタス,たまねぎ,しめじ,チンゲンサイ	パン,チョコクリーム,こむぎこ,こめこ あぶら,さとう,じゃがいも,ゼリー	719 858
11 月	牛乳,ぶたにく,とうふ,わかめ はんぺん	ほうれんそう,にんじん,たけのこ,しいたけ かいわれだいこん,こんにゃく	こめ,むぎ,さとう,こむぎこ,あぶら ごま,でんぷん	608 763
12 火	牛乳,ぶたミンチ,とうふ,みそ やきぶた	たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,にら,きくらげ きゅうり,キャベツ	こめ,むぎ,ごまあぶら,さとう	713 866
13 水	牛乳,やきぶた,かまぼこ,たら かいそう,おから,たまご,スキムミルク	にんじん,もやし,ねぎ,キャベツ,きゅうり こんにゃく,あかピーマン	ちゅうかめん,さとう,はるさめ,こむぎこ あぶら,グラニューとう,ドレッシング	614 750
14 木	牛乳,わかめ,とりにく,かまぼこ ちくわ,とうふ	ねぎ,だいこん,きゅうり,ごぼう,ほししいたけ にんじん,こんにゃく	こめ,むぎ,さとう,でんぷん,あぶら はるさめ,さとう,ごま,さといも	660 818
15 金	牛乳,さけ,ロースハム,ベーコン いんげんまめ	みずな,だいこん,きゅうり,たまねぎ,にんじん エリンギ,パセリ	パン,バター,イチゴジャム	680 864
18 月	牛乳,とりにく,さつまあげ,とうふ みそ,たまご	ほうれんそう,はくさい,たまねぎ,ねぎ チンゲンサイ	こめ,むぎ,こむぎこ,あぶら,さとう,ごま じゃがいも	614 762
19 火	牛乳,とりにく,あぶらあげ,ちくわ たまご,あおのり,もみのり かつおぶし,とうふ,はんぺん	にんじん,ほししいたけ,ごぼう,キヌサヤ あすっこ,キャベツ,えのきだけ たけのこ,しめじ,かいわれだいこん	こめ,さとう,あぶら,こむぎこ	605 756
20 火	牛乳,たまご,かまぼこ,ミートボール かつおぶし	たまねぎ,ほししいたけ,にんじん,ねぎ しめじ,ほうれんそう,キャベツ もやし	うどん,でんぷん,さとう,パン ドライパイン	641 796

※物資の都合により献立を変更することもあります。



そつ ぎょう
ご卒業おめでとうございます

毎日、いきいきと過ごすために、健康な体をつくるのが大事です。
給食の時間や授業で学んだことを生かしてほしいですね。
“食べたもので、じょうぶな体がつくれる”ことを意識して、よりよい

