



## 今月の目標

### 出雲の食材

米、牛乳、米粉、ねぎ、キャベツ、こまつなほうれんそう、きゅうり、チンゲンサイ、大根、しいたけ、たけのこ

## 学校給食の役割



学校給食は「生きた教材」です。  
学校給食は、成長期にある子ども達の健康の増進、体位向上を図ることはもちろん、将来にわたって健康な生活がおくれるように、食に関する知識と望ましい習慣を身につけるための教材となるもの

月	火	水	木	金
		11 さんさい 山菜うどん 牛乳 豚肉の元気もりもりあげ しめじと青菜のおひたし ミニあずきパン	12 入学・進級 おめでとうこんだて チキンライス 牛乳 白身魚の香草フライ グリーンサラダ コンソメスープ お祝いゼリー	13 こくとう 黒糖パン 牛乳 鮭のタルタルソース焼き レタスのサラダ ふわふわキャベツのスープ
16 ごはん 牛乳 からあげ じゃこいりおひたし えのきのみそ汁	17 ごはん 牛乳 あじの南蛮づけ 切り干し大根の煮物 厚揚げとえんどうのみそ汁 りんご	18 しお 塩ラーメン 牛乳 蒸しシューマイ(2ヶ・3ヶ) チンゲンサイのナムル ミニ揚げパン	19 ごもくごはん 牛乳 さごしのピリ辛ソースかけ もみのりあえ すまし汁	20 パインパン 牛乳 ハンバーグのスペシャルソースかけ りんごとレタスのサラダ チンゲンサイのスープ
23 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 大根のごまドレサラダ きのご汁 みしょうかん	24 ごはん 牛乳 はんぺんのチーズてん 納豆サラダ はくさいのみそ汁	25 ミートスパゲティ 牛乳 ほうれんそうオムレツ フレンチサラダ ミニキャロットパン	26 おいしい出雲の一日 たけのごはん 牛乳 豚肉の甘酢あえ くきわかめのきんぴら ゆばのおすまし りんご	27 パン いちごジャム 牛乳 米粉グラタン コールスローサラダ 野菜スープ

※食材の都合により、献立を変更することもあります。

1年間よろしくお願ひします!



こんなことに気をつけています! .....

<b>栄養バランス</b> バランス 	<b>おいしく魅力ある献立作り</b> 	<b>行事食や郷土料理の伝承</b> 
<b>旬の食材や地産産物の活用</b> 	<b>食品の安全性</b> 	<b>衛生的な調理</b> 

# たべものはたらき

日 曜	あかのたべもの (おもに血や肉、ほねをつくる食品)	みどりのたべもの (おもに体の調子をととのえる食品)	きいろのたべもの (おもにエネルギーとなる食品)	エネルギー 小学校 中学校
11 水	牛乳,とりにく,あぶらあげ,ぶたにく あずき	わらび,しいたけ,えのきだけ,にんじん たまねぎ,しめじ,ほうれんそう,キャベツ こまつな	うどん,さとう,こむぎこ,あぶら,ごま,パン	682 851
12 木	牛乳,とりにく,しろみざかな,ベーコン	たまねぎ,にんじん,ピーマン,レタス キャベツ,きゅうり,フリルレタス エリンギ,こまつな	こめ,むぎ,あぶら,さとう,じゃがいも,ゼリー	701 829
13 金	牛乳,しろさけ,たまご,チーズ,たまご	たまねぎ,レタス,きゅうり,コーン,トマト キャベツ,にんじん,こまつな	パン,くろざとう,マヨネーズ,かたくりこ	656 817
16 月	牛乳,とりにく,ちりめんじゃこ,かつおぶし あぶらあげ,とうふ,みそ	はくさい,ほうれんそう,にんじん えのきだけ,たまねぎ,チンゲンサイ	こめ,むぎ,さとう,こむぎこ,あぶら ごまあぶら	620 794
17 火	牛乳,あじ,さつまあげ,あつあげ,みそ	たまねぎ,あかピーマン,ほしだいこん にんじん,キヌサヤ,だいこん,しめじ えんどう,りんご	こめ,むぎ,こむぎこ,あぶら,さとう こんにゃく,ごま	641 811
18 水	牛乳,やきぶた,ぶたにく,ロースハム,きなこ	にんじん,もやし,ねぎ,ホールコーン キャベツ,チンゲンサイ,きくらげ	ちゅうかめん,ごまあぶら,さとう,パン かたくりこ,あぶら	660 835
19 木	牛乳,とりにく,あぶらあげ,さわら,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 ほうれんそう,キャベツ,えのきだけ だけのこ,しめじ,かいわれだいこん	こめ,さとう,あぶら	658 799
20 金	牛乳,ぎゅうミンチ,ぶたミンチ,たまご ベーコン	たまねぎ,レタス,キャベツ,きゅうり,りんご しめじ,チンゲンサイ,にんじん	パン,パンこ,さとう,あぶら	676 847
23 月	牛乳,サハ,ロースハム,すりみ,とうふ	だいこん,きゅうり,にんじん,レタス,しめじ えのきだけ,しいたけ,ねぎ,みしょうかん	こめ,むぎ	641 830
24 火	牛乳,はんぺん,チーズ,たまご,ロースハム なっとう,みそ,あぶらあげ,とうふ	ほうれんそう,キャベツ,にんじん,だいこん ぶなしめじ,ねぎ	こめ,むぎ,こむぎこ,さとう,あぶら マヨネーズ	674 862
25 水	牛乳,ぎゅうミンチ,ぶたミンチ,だいす たまご,ロースハム	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,レタス キャベツ,きゅうり	スパゲッティ,さとう,あぶら,パン	707 903
26 木	牛乳,あぶらあげ,ぶたにく,わかめ さつまあげ,ゆば,はんぺん	たけのこ,にんじん,いんげん,たけのこ ほししいたけ,ねぎ,りんご	こめ,こむぎこ,あぶら,さとう,こんにゃく ごまあぶら,ごま	663 838
27 金	牛乳,ベーコン,とりにく,チーズ,ウインナー	たまねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん フリルレタス,こまつな,しめじ チンゲンサイ	パン,マカロニ,こめこ,バター,ドレッシング じゃがいも,ジャム	663 861

## 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

姿勢よく、ごはんや  
汁物のおわんは手に  
持って食べる



食べているときは  
立ち歩かない



友達がしゃべるような  
汚い話をしない



口に食べ物が入ってい  
るときは話をしない



たのしく

たべてね!

