



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|---|--|---|
| 1 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 アスパラのごまあえ たまご 卵どうふのすまし汁 | 2 ちらしずし 牛乳 とりにく 鶏肉のげんきもりもりあげ ツナいりおひたし もずくのおすまし | 3 おむすび 牛乳 しお 塩ラーメン いかのからあげ かいそう 海草サラダ | 4 ごはん 牛乳 あかお 赤魚のあますあんかけ アスパラのサラダ かぼちゃのみそ汁 ミニトマト (2ヶずつ) | 5 七夕献立 チーズパン 牛乳 お星さまハンバーグ あま 天の川サラダ たまご 卵と星のスープ ほし 星のゼリー |
| 8 ごはん 牛乳 イワシのトマトに煮 こんにゃくサラダ なすのみそ汁 | 9 ごはん 牛乳 ふたにく きだ 豚肉の佐田みそ焼き ごぼうサラダ はな 花ふのおすまし | 10 ミニキャロットパン 牛乳 なす入りミートスパゲティ さけ 鮭のハニーマスタード焼き グリーンサラダ | 11 なつやさい 夏野菜カレー 牛乳 オムレツ かわりあえ ひえひえみかん | 12 パン きなこクリーム 牛乳 じゃがいものミートソース焼き カラフルサラダ たまごスープ |
| 15 海の日 | 16 おいしい出雲の一日 ごはん 牛乳 ふたにく や 豚肉のスタミナ焼き きゅうりのごますあえ なめこ汁 | 17 ひやむぎ 牛乳 なんばんづ はまちの南蛮漬 ごまあえ わらびもち | 18 まめなカレーそぼろごはん 牛乳 トマトとレタスのサラダ すいかも入ったポンチ | 今月の出雲食材 米、ねぎ、かぼちゃ きゅうり、こまつな なす、たまねぎ たまねぎ、ピーマン じゃがいも、しいたけ トマト、ミニトマト |

(給食目標)
衛生に気をつけよう!

| 回 (通算回数) | 月 日 | 時 間 |
|-------------|---------------|-------------|
| 第1回 (第159回) | 令和元年7月25日 (木) | 10:00~12:30 |
| 第2回 (第160回) | 令和元年7月26日 (金) | |
| 第3回 (第161回) | 令和元年7月27日 (土) | |
| 第4回 (第162回) | 令和元年7月28日 (日) | |
| 第5回 (第163回) | 令和元年8月3日 (土) | |
| 第6回 (第164回) | 令和元年8月4日 (日) | |
| 第7回 (第165回) | 令和元年8月5日 (月) | |
| 第8回 (第166回) | 令和元年8月6日 (火) | |

- ★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。(高学年と中学生は子供だけでもOK)
- ★参加費：『1人200円』(食材費)※当日頂きます。 ★持って来るもの：エプロン、ハンダナ
- ★申込み方法：裏面の申し込み用紙で、出雲学校給食センターにfaxか郵送で申し込んでください。
- ★申し込み先：〒693-0043 出雲市長浜町516-55 出雲学校給食センター fax 28-0063
- ★問い合わせ先：学校給食課 担当 片岡 (Tel 28-0062) ★申込み締め切り：7月4日(木)(必着)

たべるまえに
てあらいを!

うら むら こ よし
裏に申し込み用紙
があります!

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 |
|------|--|--|--|---------------------|
| 1 月 | 牛乳 サバ ロースハム たまご とうふ かまぼこ | アスパラガス キャベツ あかピーマン しいたけ たけのこ ねぎ | こめ ごま さとう | 601 798 |
| 2 火 | 牛乳 とりにく かつおぶし もずく はんぺんおわん とうふ | にんじん ほししいたけ キヌサヤ キャベツ ほうれんそう たけのこ かいわれだいこん | こめ さとう こむぎこ あぶら ごま | 644 832 |
| 3 水 | 牛乳 やきふた いか ロースハム かいそう | にんじん もやし ねぎ コーン キャベツ きゅう り あかピーマン | こめ ちゅうかめん ごまあぶら こむぎこ あぶら はるさめ ドレッシング | 622 784 |
| 4 木 | 牛乳 あかうお ささみ かつおぶし あつあげ みそ | たまねぎ たけのこ あかピーマン ピーマン アスパラガス キャベツ きゅうり かぼちゃ しめじ ねぎ ミニトマト にんじん | こめ こむぎこ あぶら さとう | 663 844 |
| 5 金 | 牛乳 チーズ かんてん たまご | レタス カリフラワー きいピーマン あかピーマン オクラ にんじん チンゲンサイ | パン さとう ゼリー ドレッシング | 661 867 |
| 8 月 | 牛乳 いわし ロースハム とうふ あぶ らあげ みそ | こんにゃく きゅうり あかピーマン レタス コーン なす たまねぎ にんじん ねぎ | こめ さとう ごまあぶら ごま | 607 791 |
| 9 火 | 牛乳 ぶたにく みそ ロースハム かまぼこ | ごぼう きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ かいわれだいこん | こめ ごまあぶら さとう マヨネーズ ごま | 623 819 |
| 10 水 | 牛乳 きゅうミンチ ぶたミンチ さけ | なす たまねぎ にんじん パセリ レタス キャベツ きゅうり りぼんレタス | パン スパゲティ パター ドレッシング | 705 898 |
| 11 木 | 牛乳 ぶたにく たまご | たまねぎ にんじん なす かぼちゃ にがうり キャベツ きゅうり ぶくじんづけ れいとうみかん | こめ あぶら さとう | 666 858 |
| 12 金 | 牛乳 きゅうミンチ ぶたミンチ チーズ ロースハム たまご | たまねぎ なす レタス キャベツ しめじ きゅうり あかたまねぎ きいピーマン あかピーマン かぼちゃ にんじん パセリ | パン きなこクリーム じゃがいも さとう ドレッシング | 685 872 |
| 16 火 | 牛乳 ぶたにく みそ のやき ひじき わかめ あぶらあげ とうふ | にら きゅうり キャベツ にんじん なめこ たまねぎ ねぎ | こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも | 619 808 |
| 17 水 | 牛乳 かまぼこ はまち きなこ | にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ こまつな キャベツ コーン | ひやむぎ こむぎこ あぶら さとう ごま わらびもち | 647 814 |
| 18 木 | 牛乳 きゅうミンチ ぶたミンチ おから だいず | トマト レタス にんじん きゅうり すいか みかんかん おうとうかん パイナップル | こめ あぶら さとう だんご ゼリー | 681 891 |

キリトリ

いづもスクールランチクッキング参加申し込み用紙 (fax:28-0063)

| | | |
|---|-------------------|---------------------------|
| ① | 希望日 (第2希望も記入可) | ① 月 日 () ② 月 日 () |
| 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 | 〒 ー 出雲市 |
| ⑥ | 自宅・携帯電話番号 | 自宅 ー 携帯 ー ー 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。