



給食の約束
みんなで楽しく食べるため、一人ひとりが意識して取り組みましょう。

給食の前に手をきれいに洗う

協力して準備を行う

いただきます

あいさつをきちんとす

今月の目標
きょうりょくして給食のじゅんぴやかたづけをしよう!

姿勢を正しくし、よくかんで食べる

汚い話や気持ちの悪い話をしない

決められた時間内に

食器は大切に使う

月	火	水	木	金
<p>かみのけはぼうしの中に! 口とはなをマスクでおおう!</p> <p>手をきれいにあらう!</p> <p>つめはみじかく!</p> <p>はくい 白衣とぼうしはせんたくする!</p>	<p>10</p> <p>おむすび</p> <p>牛乳</p> <p>山菜うどん</p> <p>はんぺんの磯辺あげ</p> <p>じゃこいりおひたし</p>	<p>11</p> <p>入学・進級おめでとうこんだて</p> <p>赤飯</p> <p>牛乳</p> <p>からあげ</p> <p>ツナサラダ</p> <p>花麩のおすまし</p> <p>お祝いゼリー</p>	<p>12</p> <p>パン</p> <p>いちごジャム</p> <p>牛乳</p> <p>米粉グラタン</p> <p>レタスのサラダ</p> <p>ふわふわ卵のスープ</p>	
<p>15</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豚キムチ</p> <p>切干し大根のごま酢あえ</p> <p>えのきのみそ汁</p> <p>りんご</p>	<p>16</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>わかなの竜田あげ</p> <p>大根のごまドレサラダ</p> <p>かきたま汁</p>	<p>17</p> <p>ミニpainパン</p> <p>牛乳</p> <p>ミートスパゲティ</p> <p>ほうれんそうオムレツ</p> <p>りっちゃんの元気サラダ</p>	<p>18</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さばのピリ辛ソースかけ</p> <p>納豆サラダ</p> <p>けんちん汁</p>	<p>19</p> <p>セルフバーガー</p> <p>丸パン</p> <p>牛乳</p> <p>煮込みハンバーグ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>春いろクリームスープ</p>
<p>22</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のおいしいからあげ</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>きぬさやのみそ汁</p>	<p>23</p> <p>ポークカレー</p> <p>牛乳</p> <p>バークドフランクフルト</p> <p>海草サラダ</p>	<p>24</p> <p>ミニあげパン</p> <p>牛乳</p> <p>塩ラーメン</p> <p>焼きギョーザ (2ヶ・3ヶ)</p> <p>五目ナムル</p>	<p>25</p> <p>おいしい出雲の一日</p> <p>たけのこごはん</p> <p>牛乳</p> <p>揚げ鶏のレモン酢かけ</p> <p>アスパラのサラダ</p> <p>卵とはんぺんのおすまし</p>	<p>26</p> <p>りんごパン</p> <p>牛乳</p> <p>さけのタルタルソース焼き</p> <p>青じそドレッシングあえ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>オレンジ</p>

※食材の都合により、献立を変更することもあります。

出雲の食材
米、牛乳、米粉、ねぎ、キャベツ、こまつな、ホウレン草、チンゲンサイ、しいたけ、たけのこ、葉玉

たべもののはたらき

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
10 水	牛乳,かまぼこ,とりにく,はんぺん たまご,あおのり,ちりめんじゃこ	わらび,しいたけ,えのきだけ,にんじん,たまねぎ ねぎ,キャベツ,ほうれんそう	こめ,うどん,こむぎこ,あぶら ごまあぶら,さとう	644 782
11 木	牛乳,とりにく,とうふ,かまぼこ	はくさい,きゅうり,にんじん,コーン,たまねぎ しいたけ,かいわれだいこん	もちごめ,こむぎこ,こめこ,あぶら マヨネーズ,やきいも,いちごのゼリー	765 945
12 金	牛乳,ベーコン,とりにく,チーズ,たまご	たまねぎ,レタス,きゅうり,キャベツ,コーン,ト マト チンゲンサイ,にんじん,エリンギ,こまつな	パン,マカロニ,こめこ,バター,パンこ イチゴジャム	634 823
15 月	牛乳,ふたにく,ツナ,あぶらあげ とうふ,みそ	たまねぎ,はくさい,あかピーマン,にら ほうれんそう,きゅうり,にんじん ほしだいこん,キャベツ,えのきだけ チンゲンサイ,りんご	こめ,ごまあぶら,さとう,ごま,じゃがいも	638 793
16 火	牛乳,はまち,ロースハム,たまご かまぼこ	だいこん,きゅうり,にんじん,レタス,しいたけ たまねぎ,ねぎ	こめ,さとう,こむぎこ,あぶら,こんにゃく ごまあぶら,ごま,でんぶ	697 861
17 水	牛乳,ぎゅうミンチ,ふたミンチ,だい ず たまご,ロースハム,こんぶ,かつおぶ し	パイン,たまねぎ,にんじん,グリーンピース,キャベ ツ きゅうり,トマト,コーン	パン,スパゲッティ,さとう,あぶら	745 928
18 木	牛乳,さば,ロースハム,なっとう,みそ ちくわ,とうふ	ほうれんそう,キャベツ,にんじん,だいこん ごぼう,ほししいたけ,ねぎ	こめ,さとう,マヨネーズ,さといも こんにゃく	649 807
19 金	牛乳,ベーコン,ぎゅうミンチ ふたミンチ	たまねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん あかたまねぎ,りぼんレタス グリーンピース,パセリ	パン,さとう,ドレッシング,じゃがいも	731 878
22 月	牛乳,ふたにく,さつまあげ,あぶらあ げ とうふ,みそ	ごぼう,にんじん,いんげん,たまねぎ,えのきだけ キヌサヤ	こめ,さとう,こむぎこ,あぶら,こんにゃく ごまあぶら,ごま,でんぶ	669 841
23 火	牛乳,ふたにく,チキンフランク やきふた,かいそう	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,キャベツ きゅうり,あかピーマン	こめ,あぶら,じゃがいも,はるさめ,さとう ごまあぶら	702 884
24 水	牛乳,やきふた,きなこ	にんじん,もやし,ねぎ,コーン,きゅうり,きくら げ	ちゅうかめん,ごまあぶら,さとう,ごま パン,かたくりこ,あぶら	640 818
25 木	牛乳,あぶらあげ,とりにく,ロースハ ム かつおぶし,はんぺん	たけのこ,にんじん,レモンかじゅう,アスパラガ ス キャベツ,きゅうり,しいたけ,かいわれだいこん	こめ,でんぶ,あぶら,さとう	631 769
26 金	牛乳,しろさけ,たまご,ロースハム ベーコン	たまねぎ,トマト,レタス,きゅうり,ブロッコリー エリンギ,リボンレタス,オレンジ	パン,マヨネーズ,さとう,じゃがいも	643 776

