



4月こんだてひょう



令和2年(2020) 4月発行
出雲市立多伎学校給食センター

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ひます。よろしくお願ひ致します。</p>		<p>今日の給食目標</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>★つくえの上を片づけて静かにまちましよう。</p>		<p>10</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>清見オレンジ</p>
<p>13</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>りっちゃんの元気サラダ</p>	<p>14 入学おめでとう献立</p> <p>ピラフ</p> <p>牛乳</p> <p>牛肉の玉ねぎソースかけ</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>15</p> <p>みそラーメン</p> <p>牛乳</p> <p>蒸しシューマイ (2ケ・3ケ)</p> <p>海藻サラダ</p> <p>ミニ揚げパン</p>	<p>16</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>はまちの照り焼き</p> <p>三色和え</p> <p>葉たまのみそ汁</p>	<p>17 セルフバーガー</p> <p>丸パン</p> <p>ハンバーグのデミソースかけ</p> <p>サラノバレタスのサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>卵スープ</p>
<p>20</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>納豆サラダ</p> <p>春のすまし汁</p>	<p>21 おいしい出雲の一日</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>あじの香味フライ</p> <p>出雲アスパラガスのサラダ</p> <p>西浜いものみそ汁</p>	<p>22</p> <p>おむすび</p> <p>牛乳</p> <p>きつねうどん</p> <p>豚肉のからあげ</p> <p>だいこんの酢のもの</p>	<p>23</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>揚げギョーザ (2ケ・3ケ)</p> <p>ナムル</p> <p>マーボー豆腐</p>	<p>24</p> <p>パン</p> <p>牛乳</p> <p>イチゴジャム</p> <p>鶏肉のハーブ焼き</p> <p>春キャベツのサラダ</p> <p>クリームシチュー</p>
<p>27</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>いわしの南蛮漬け</p> <p>磯香あえ</p> <p>なめこのみそ汁</p>	<p>28</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>揚げ鶏のレモン酢かけ</p> <p>野菜炒め</p> <p>はんぺんのおすまし</p>	<p>29</p> <p>昭和の白</p>	<p>30</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のみそ焼き</p> <p>西浜いものホクホクサラダ</p> <p>若竹汁</p>	<p>えいようまんてん!</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・火・木) 出雲産の米(きぬむすめ)を使用しています。
 ○パン …週1回(金) 国内産の小麦粉を使用しています。
 ○めん …週1回(水) おむすびまたは小型パンとの組み合わせです。

(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。



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 金	牛乳 しろみざかな ベーコン だいず	レタス キャベツ きゅうり たまねぎ トマト ブロッコリー オレンジ	パン くろざとう あぶら じゃがいも	669 833
13 月	牛乳 とりにく さけ ロースハム ム こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり トマト コーン	こめ じゃがいも あぶら さとう	700 883
14 火	牛乳 チキンウィンナー ぎゅうにく	にんじん コーン グリンピース たまねぎ はくさい しめじ レタス きゅうり パプリカ	こめ あぶら でんぷん マカロニ ゼリー	615 765
15 水	牛乳 ぶたにく みそ かいそう ささみ きなこ	もやし にんじん しなちく ねぎ キャベツ	ちゅうかめん パン ドレッシング さとう あぶら	645 753
16 木	牛乳 はまち あぶらあげ とうふ みそ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ えのきたけ	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	688 863
17 金	牛乳 たまご とりにく ぶたにく	サラノパレタス きゅうり たまねぎ にんじん チンゲンサイ パセリ コーン	パン あぶら	604 751
20 月	牛乳 サバ ロースハム なっとう みそ とうふ	ほうれんそう キャベツ にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ	こめ マヨネーズ なまふ	665 861
21 火	牛乳 アジ あぶらあげ みそ	アスパラガス キャベツ にんじん チンゲンサイ たまねぎ ねぎ コーン	こめ あぶら さつまいも	660 831
22 水	牛乳 あぶらあげ かまぼこ ぶたにく わかめ	しいたけ にんじん ねぎ きゅうり だいこん	こめ うどん あぶら さとう	640 753
23 木	牛乳 やきぶた ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	723 892
24 金	牛乳 とりにく ベーコン	キャベツ レッドキャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ブロッコリー	パン じゃがいも バター ジャム	735 934
27 月	牛乳 いわし もみのり かつおぶし あつあげ みそ	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん なめこ だいこん ねぎ	こめ あぶら さとう	626 799
28 火	牛乳 とりにく ベーコン はんぺん とうふ	キャベツ にんじん こまつな しいたけ たまねぎ ねぎ	こめ こむぎこ あぶら さとう	631 801
30 木	牛乳 ぶたにく みそ ロースハム チーズ とうふ わかめ	きゅうり たけのこ コーン キャベツ	こめ さつまいも マヨネーズ	660 836

!! こんなことに気をつけましょう

口を閉じ、よくかんで食べる



ふざけて笑わせるなど、友達が嫌がることをしな



時間内に食べ終わるようにする



食器は大切に扱う

