



4月こんだてひょう



令和2年(2020)4月発行
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>ご入学・ご進級おめでとうございます</p> <p>新しい年がスタートしました。今年度も安全で、みなさんが楽しみにしてくれるおいしい給食づくりに努めます。よろしくお願ひします。</p> 		<p>今日の給食目標 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>★給食当番は身じたくをきちんとしましょう。</p> <p>★机の上をかたづけ静かに待ちましょう。</p>  		<p>10</p> <p>黒糖パン 牛乳 ホキのバジルフライ グリーンサラダ ミネストローネ 清見オレンジ</p>
<p>13</p> <p>カレーライス 牛乳 さけの レモンペッパー焼き 春キャベツのサラダ</p>  	<p>14</p> <p>おむすび 牛乳 みそラーメン 揚げギョーザ (小2こ・中3こ) 海藻サラダ</p> 	<p>15 入学おめでとう献立</p> <p>ピラフ 牛乳 牛肉の 玉ねぎソースかけ カラフルサラダ ABCスープ お祝いゼリー</p>  	<p>16</p> <p>ごはん 牛乳 はまちの照り焼き 三色あえ 葉玉のみそ汁</p>	<p>17</p> <p>セルフバーガー 丸パン ハンバーグの デミグラスソースかけ サラノバレタスのサラダ 牛乳 卵のスープ</p>
<p>20</p> <p>ごはん 牛乳 さばのみそ煮 納豆サラダ 春のすまし汁</p>	<p>21</p> <p>おむすび 牛乳 きつねうどん 豚肉のから揚げ 大根の酢のもの</p>	<p>22 おいしい出雲の一日</p> <p>ごはん 牛乳 あじの香味フライ 出雲アスパラガスの サラダ 西浜いものみそ汁</p> 	<p>23</p> <p>ごはん 牛乳 シューマイ (小2こ・中3こ) ナムル マーボードーフ</p>	<p>24</p> <p>パン いちごジャム 牛乳 鶏肉のハーブ焼き りっちゃんの元気サラダ クリームシチュー</p> 
<p>27</p> <p>ごはん 牛乳 いわしの南蛮づけ 磯香あえ なめこ汁</p>	<p>28</p> <p>ミニりんごパン 牛乳 トマトスープ スパゲッティ オムレツ 水菜のサラダ</p>	<p>30</p> <p>ごはん 牛乳 豚肉のみそ焼き 西浜いもの ホクホクサラダ 若竹汁</p>  	<p>※都合により献立を変更することがあります。</p> 	

学校給食の役割について

学校給食は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、体位の向上をはかるものです。また、将来にわたって健康な生活を送ることができるように、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にもなります。

給食内容について

(主食)

ごはん…週3回(月・水・木): 出雲市産の米(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(火): おむすびまたは小型パンと組み合わせます。

(おかず)

栄養のバランスを考えた『主菜+副菜』の組み合わせで、地元産の食材や旬の食材を取り入れています。
(牛乳) 200mlです。



食 品 の は た ら き

おもに体をつくる
もとになる食品



おもに体の調子を
整えるもとになる食品



おもにエネルギーの
もとになる食品



(上段)
中学校
エネルギー
(下段)
小学校
エネルギー

10	金	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン だいず	バジル レタス キャベツ きゅうり ニンニク たまねぎ トマト ブロッコリー きよみオレンジ	パン こくとう パンこ こむぎこ こめこ あぶら じゃがいも	851 694
13	月	ぎゅうにゅう とりにく サケ	たまねぎ にんじん グリンピース ニンニク りんご レモン パセリ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ	883 694
14	火	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく ひじき こんぶ わかめ すぎのり ふのり	もやし にんじん しなちく ねぎ ニンニク キャベツ ニラ たまねぎ	ごはん ちゅうかめん でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング	802 626
15	水	ぎゅうにゅう ウインナー ぎゅうにく	スイートコーン グリンピース にんじん たまねぎ レタス パプリカ きゅうり はくさい しめじたけ	ごはん あぶら でんぷん マカロニ いちごゼリー	819 650
16	木	ぎゅうにゅう はまち とうふ あじふんまつ みそ	ほうれんそう もやし にんじん はたまねぎ えのきたけ	ごはん ごまあぶら ごま さとう じゃがいも	863 687
17	金	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	たまねぎ レタス きゅうり スイートコーン にんじん チンゲンサイ	パン でんぷん こめこ さとう ドレッシング	803 642
20	月	ぎゅうにゅう さば なつとう ハム みそ とうふ	ほうれんそう にんじん キャベツ しいたけ たまねぎ ねぎ	ごはん さとう でんぷん マヨネーズ なまふ	890 686
21	火	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ ぶたにく わかめ	しいたけ ごぼう にんじん ねぎ しょうが きゅうり だいこん	ごはん うどん でんぷん あぶら さとう	855 695
22	水	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ あじふんまつ みそ	パセリ アスパラガス キャベツ にんじん スイートコーン たまねぎ ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ ごま あぶら ドレッシング さつまいも	844 668
23	木	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん たけのこ ねぎ ニンニク	ごはん でんぷん こむぎこ さとう ごまあぶら あぶら	824 637
24	金	ぎゅうにゅう とりにく ハム こんぶ かつおぶし	バジル キャベツ きゅうり にんじん トマト スイートコーン たまねぎ ブロッコリー	パン いちごジャム さとう あぶら じゃがいも バター こむぎこ	852 696
27	月	ぎゅうにゅう いわし のり かつおぶし あつあげ みそ あじふんまつ	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	ごはん でんぷん あぶら さとう	828 655
28	火	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ツナ	りんご ニンニク たまねぎ エリンギ トマト セロリ レタス みずな パプリカ	パン สปาゲッティ あぶら さとう でんぷん ごま ドレッシング	805 649
30	木	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム チーズ わかめ とうふ	きゅうり スイートコーン たけのこ	ごはん さつまいも マヨネーズ	851 680

～今月の地元産食材の紹介～

米、牛乳、みそ、さつまいも(西浜いも)、葉たまねぎ、ねぎ、アスパラガス、トマト、水菜、チンゲンサイ、サラノバレタス、しいたけが出雲市産のものです。



※ 学校給食では、小学校中学年は650キロカロリー、中学校は830キロカロリーを基準としています。