



4月こんだてひょう

大好き☆出雲! 2019年4月発行
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
		10 わかめうどん おむすび(幼なし) 牛乳 ぶた肉の竜田揚げ りっちゃんの元気サラダ	11 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 三色あえ ぶた汁	12 チキンカレー 牛乳 バイクドウィンナー (幼1ケ、小中2ケ) さっぱりサラダ
15 黒糖パン 牛乳 ハンバーグ デミグラスソースかけ グリーンサラダ キャロットスープ	16【入学お祝い献立】 菜めし 牛乳 とり肉のから揚げ ごまじゃこびたし 若竹汁 いちごクレープ★	17 スパゲッティミートソース 小型のココアパン (幼なし) 牛乳 白身魚のマリネ 野菜の昆布あえ	18 ごはん 牛乳 ぶた肉のみそ焼き 小松菜のおひたし たまごとチンゲンサイの スープ	19 【おいしい出雲の一日】 わかめごはん 牛乳 さわらのカレー揚げ 大根のきんぴら★ 出雲しいたけのみそ汁
22 チーズパン 牛乳 とり肉の レモンソースかけ 春野菜のサラダ ミネストローネ	23 ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き 納豆サラダ 葉たまねぎのみそ汁	24 五目あんかけラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 揚げぎょうざ (幼小2ケ、中3ケ) 中華あえ	25 とりそばごはん 牛乳 アーモンドあえ わかめスープ	26 ゆかりごはん 牛乳 あじのソースフライ のやきのおろしあえ だんご汁

(★は新メニューです。)

※都合により献立を変更することがあります。

今月の給食目標

協力して給食の準備やあとかたづけをしよう

～今月の地元食材～

米、牛乳、さわら、たまご、とうふ、油揚げ、みそ、ねぎ、葉たまねぎ、アスパラガス、レタス、トマト、小松菜



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、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(火・木・金) 出雲産の米(きぬむすめ)を使用しています。
- パン…週1回(月) 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・中学校200ccです。※中学校は6月～9月は250ccです。





たべもののほたらき



日	曜	おもにからだをつくるもとになる食品 <small>からだ しよくひん</small>	おもに体の調子をととのえるもとになる食品 <small>からだ ちよし</small>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	エネルギー (キロカロリー)
10	水	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ わかめ かつおぶし ぶたにく ハム こんぶ	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし トマト	うどん ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう	(幼) 513 (小) 717 (中) 890
11	木	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうふ	ほうれんそう にんじん もやし はくさい ねぎ こんにゃく	ごはん さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	(幼) 523 (小) 633 (中) 829
12	金	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー わかめ	たまねぎ グリンピース だいこん きゅうり にんじん かぼちゃ	ごはん あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	(幼) 516 (小) 699 (中) 863
15	月	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ ベーコン とりにく	きゅうり レタス キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	パン くらざとう さとう じゃがいも あぶら でんぷん	(幼) 507 (小) 619 (中) 771
16	火	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ わかめ とうふ とうにゅう	ほうれんそう キャベツ にんじん たけのこ	ごはん ごまあぶら こむぎこ でんぷん あぶら ごま ふ さとう こめこ みずあめ	(幼) 571 (小) 708 (中) 885
17	水	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こんぶ ほき	たまねぎ にんじん グリンピース ピーマン キャベツ きゅうり	スパゲッティ パン あぶら さとう こむぎこ でんぷん	(幼) 579 (小) 709 (中) 858
18	木	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつおぶし たまご	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	ごはん じゃがいも でんぷん	(幼) 487 (小) 622 (中) 795
19	金	ぎゅうにゅう わかめ さわら とりにく とうふ みそ	だいこん にんじん こまつな はくさい たまねぎ しいたけ ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう ごま	(幼) 494 (小) 606 (中) 774
22	月	ぎゅうにゅう チーズ とりにく いんげんまめ ベーコン えだまめ だいず きんときまめ	レモン キャベツ とうもろこし トマト アスパラガス たまねぎ にんじん こまつな	パン こむぎこ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	(幼) 492 (小) 631 (中) 781
23	火	ぎゅうにゅう さけ なっとう ハム みそ とうふ あぶらあげ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	ごはん マヨネーズ じゃがいも	(幼) 504 (小) 623 (中) 802
24	水	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ハム とりにく	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ なら	ちゅうかめん でんぷん さとう ごはん あぶら はるさめ こむぎこ ごまあぶら ごま	(幼) 512 (小) 689 (中) 855
25	木	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン わかめ	さやいんげん こまつな もやし キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	ごはん あぶら さとう アーモンド じゃがいも	(幼) 499 (小) 619 (中) 788
26	金	ぎゅうにゅう あじ のやき あぶらあげ みそ	だいこん きゅうり はくさい にんじん こまつな こんにゃく	ごはん あぶら さとう もち	(幼) 532 (小) 673 (中) 835



給食おすすめレシピ ~今月のメニューから~



大根のきんぴら

(材料)：4人分
大根：120g
にんじん：50g
小松菜：20g
鶏ひき肉：30g
ごま油：小さじ1
さとう：大さじ1/2
しょうゆ：小さじ2
酒：小さじ1
ごま：適量

(作り方)

①大根、にんじんは千切りにする。

②小松菜はさっとゆでて、2cmくらいに切る。

③鍋にごま油を入れ、鶏ひき肉を炒める。色が変わったら大根、にんじんを入れさらに炒める。

④調味料を入れて味をつけ、小松菜、ごまを加えて混ぜ合わせる。

アーモンドあえ

(材料)：4人分
小松菜又は
ほうれんそう：120g
キャベツ：80g
もやし：40g
アーモンドスライス：10g
アーモンド粉末：10g
しょうゆ：小さじ2

(作り方)

①青菜はゆでて2cmくらいに切る。

②キャベツはゆでて2cmくらいに切る。

③もやしはゆでて3cmくらいに切る。

④野菜にアーモンドを加え、しょうゆであえる。

