



# 7月こんだてひょう



2019年7月発行

大好き☆出雲! 出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
1 チーズパン ぎゅうにゅう 牛乳 さばのソース揚げ★ なつやさい 夏野菜サラダ ミネストローネ	2 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き だいにん 大根のしそあえ オクラのみそ汁 	3 ジャージャーめん おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 きびなごのから揚げ ごまあえ	4 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉の香味焼き こんさい 根菜サラダ はな 花ふのすまし汁	5【七夕こんだて】 うめ 梅じゃこごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほし 星のハンバーグ デミグラスソース カラフルサラダ たなばた 七夕フルーツポンチ
8 パン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう 牛乳 あじの香味フライ レモンドレッシング サラダ やさい 野菜スープ ヨーグルト	9 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉のみそ焼き のやきのごますあえ こまつな あつあ 小松菜と厚揚げのみそ汁	10 トマトソース スパゲッティ こがた 小型のココアパン (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉コロッケ★ ごまじゃこサラダ	11 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたキムチ ちゅうか 中華あえ はるさめ にくだんご 春雨と肉団子のスープ	12 ゆかりごはん ぎゅうにゅう 牛乳 カレイのから揚げ もやしのおひたし かぼちゃのみそ汁 
<p>こんげつ もくひょう 《今月の目標》</p> <p>えいせい き 衛生に気をつけよう</p> <p>あつ 暑くなると食中毒が発生し、 しよくちゆうどく はっせい やすくなります。食中毒を しよくちゆうどく ふせ て 防ぐには手をきれいに洗う いせう あら ことが基本です。食事の前 きほん しょくじ まえ やトイレの後は手洗いをて あと てあら いねいにしましょう。</p>	16 【おいしい出雲の一日】 わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのピリ辛ソース いせう 出雲パプリカのサラダ かきたま汁 	17 ひ ちゅうか 冷やし中華 おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉の竜田揚げ わかめスープ 	18 なつやさい 夏野菜のカレー ぎゅうにゅう 牛乳 バークドウィナー よう しょうちゅう (幼1ケ、小中2ケ) グリーンサラダ 	19 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの南蛮漬 なんばんづ あつあげとなすの炒め煮 いた に なめこの赤だし 



## 夏休みいずもスクールランチクッキング参加者募集



★テーマ : 「学校給食の人気メニュー」

★日程

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10組

・20名程度です。

(小学生5・6年生、中学生は子どもさんだけの参加もできます。)

※就学前のお子さんは参加できません。

★持って来るもの エプロン・バンダナ

★参加費 1人200円(食材費)※当日、申し受けます。

★申込み方法 裏面の申し込み用紙の①~⑥を記入し、FAXまたは郵送で下記へ申し込んでください。

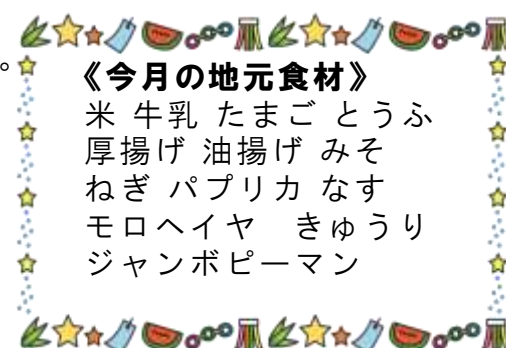
※定員を超えた場合は抽選とし、後日、抽選結果を郵送にてお知らせします。

★申込み先 〒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 学校給食課 担当 片岡 (28-0062)

★申込み締め切り 7月4日(木)(必着)までにお申し込みください。





# たべものののはたらき



日	曜	からだ おもに体をつくるものになる食品 <small>しよくひん</small>	からだ ちようし とどの おもに体の調子を整えるものになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにエネルギーのものになる食品 <small>しよくひん</small>	エネルギー (キロカロリー)
1	月	ぎゅうにゅう チーズ さば ハム とりにく	キャベツ トマト きゅうり たまねぎ にんじん こまつな	パン さとう こむぎこ でんぷん じゃがいも マカロニ あぶら	(幼) 502 (小) 616 (中) 790
2	火	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうふ あぶらあげ みそ	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ オクラ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	(幼) 484 (小) 650 (中) 839
3	水	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ きびなご	たまねぎ もやし にんじん グリーンピース こまつな キャベツ	ごはん ちゅうかめん さとう でんぷん ごまあぶら ごま あぶら	(幼) 471 (小) 688 (中) 873
4	木	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ごぼう れんこん にんじん えだまめ たまねぎ ほうれんそう	ごはん さとう ごまあぶら ぶ マヨネーズ	(幼) 488 (小) 638 (中) 823
5	金	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ	キャベツ とうもろこし こまつな パプリカ みかん もも うめ	ごはん さとう しらたまもち ごま	(幼) 570 (小) 715 (中) 910
8	月	ぎゅうにゅう あじ ハム ヨーグルト とりにく	キャベツ きゅうり こまつな にんじん たまねぎ スッキーニ	パン ブルーベリージャム あぶら さとう マカロニ じゃがいも パンこ	(幼) 549 (小) 654 (中) 811
9	火	ぎゅうにゅう とりにく みそ のやき あつあげ	キャベツ きゅうり こまつな たまねぎ にんじん	ごはん ごま さとう じゃがいも	(幼) 475 (小) 622 (中) 806
10	水	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ちりめんじゃこ ぶたにく	たまねぎ セロリー トマト パセリ きゅうり キャベツ	パン さとう スパゲッティ ごま オリーブゆ あぶら じゃがいも パンこ	(幼) 543 (小) 674 (中) 838
11	木	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム わかめ とりにく	はくさい いら きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん	ごはん ごまあぶら さとう ごま はるさめ	(幼) 539 (小) 658 (中) 837
12	金	ぎゅうにゅう ぶたにく カレイ かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ しそ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら	(幼) 510 (小) 655 (中) 847
16	火	ぎゅうにゅう わかめ さば とうふ たまご	キャベツ パプリカ きゅうり にんじん たまねぎ モロヘイヤ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう	(幼) 517 (小) 638 (中) 844
17	水	ぎゅうにゅう ハム たまご ぶたにく わかめ	もやし きゅうり にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	ごはん ちゅうかめん こむぎこ でんぷん あぶら	(幼) 472 (小) 668 (中) 852
18	木	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー	かぼちゃ たまねぎ なす ピーマン キャベツ こまつな きゅうり	ごはん あぶら じゃがいも	(幼) 490 (小) 684 (中) 853
19	金	ぎゅうにゅう あじ あつあげ ぶたにく みそ	たまねぎ パプリカ なす なめこ ピーマン にんじん こまつな	ごはん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま ぶ こむぎこ	(幼) 544 (小) 690 (中) 894

学校給食では、幼稚園510キロカロリー、小学校は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。

## きりとり

### スクールランチクッキング 参加申込書

①	希望日 第2希望も記入可	第1希望 第2希望	月 日 ( ) 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。