



4月こんだてひょう



令和2年(2020) 4月発行
出雲市立平田学校給食センター

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>今月の給食目標</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ょう。</p>		<p>10</p> <p>ポークカレー</p> <p>牛乳</p> <p>かぼちゃのひき肉フライ</p> <p>海そうサラダ</p>
<p>13</p> <p>チーズパン</p> <p>牛乳</p> <p>さわらの</p> <p>バーベキューソースかけ</p> <p>レモンドレッシングサラダ</p> <p>ポトフ</p>	<p>14</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ぶた肉の電田揚げ</p> <p>いそかあえ</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>	<p>15</p> <p>きつねうどん</p> <p>おむすび(幼なし)</p> <p>牛乳</p> <p>あじのソースフライ</p> <p>ほうれんそうのサラダ</p>	<p>16</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>とりの肉の香味焼き</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>わかめスープ</p>	<p>17</p> <p>【入学・入園おめでとうこんだて】</p> <p>ちらしずし</p> <p>牛乳</p> <p>お花の豆腐ハンバーグ</p> <p>青菜とコーンのあえもの</p> <p>花ふのすまし汁</p> <p>お祝いクレープ★</p>
<p>20</p> <p>黒糖パン</p> <p>牛乳</p> <p>とりの肉のマリネ</p> <p>レタスとツナのサラダ</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>21</p> <p>【おいしい出雲の一日献立】</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ぶた肉のスタミナ焼き</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>葉たまねぎのみそ汁</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>22</p> <p>しょうゆラーメン</p> <p>おむすび(幼なし)</p> <p>牛乳</p> <p>シュウマイ</p> <p>(幼小2ヶ、中3ヶ)</p> <p>切り干し大根のごますあえ</p>	<p>23</p> <p>ドライカレー</p> <p>牛乳</p> <p>ごまじゃこサラダ</p> <p>野菜と豆のスープ</p>	<p>24</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さばの梅だれかけ</p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>肉じゃが</p>
<p>27</p> <p>パン</p> <p>きなこクリーム</p> <p>牛乳</p> <p>ハンバーグ</p> <p>デミグラスソースかけ</p> <p>トマトとアスパラのサラダ</p> <p>クリームシチュー</p>	<p>28</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さけの塩こうじ焼き</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>こまつなと厚揚げのみそ汁</p>	<p>29</p>	<p>30</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ぶた肉のごまがらめ</p> <p>切り干し大根の炒め煮</p> <p>むらくも汁</p>	<p>～今月の地元食材～</p> <p>米、牛乳、たまご、とうふ、油揚げ、みそ、ねぎ、葉たまねぎ、アスパラガス、小松菜、トマト</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(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。



※都合により献立を変更することがあります。(★は新メニューです)



たべものののはたらき



日	曜	おもに ^{からだ} 体をつくるもとになる ^{しょくひん} 食品	おもに ^{からだちようし} 体の調子をととのえるもとになる ^{しょくひん} 食品	おもにエネルギーのもとになるとなる ^{しょくひん} 食品	エネルギー (千カロリー)
10	金	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム こんぶ わかめ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり かぼちゃ	ごはん あぶら じゃがいも パンこ	(幼) 562 (小) 687 (中) 892
13	月	ぎゅうにゅう チーズ さわら まぐろ ウィナー	たまねぎ レタス きゅうり とうもろこし にんじん キャベツ 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) 500 (小) 625 (中) 772
14	火	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あぶらあげ わかめ みそ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも	(幼) 490 (小) 621 (中) 801
15	水	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ あじ かまぼこ	たまねぎ にんじん こまつな きゅうり ほうれんそう とうもろこし	うどん ごはん あぶら マヨネーズ パンこ	(幼) 480 (小) 655 (中) 801
16	木	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ	ごぼう にんじん グリンピース たまねぎ もやし こまつな	ごはん さとう ごまあぶら ごま	(幼) 501 (小) 637 (中) 806
17	金	ぎゅうにゅう とうふ ちりめんじゃこ とりにく とうにゅう	とうもろこし ほうれんそう キャベツ たまねぎ しめじ にんじん こまつな いちご	ごはん さとう でんぷん ぶ こむぎこ	(幼) 567 (小) 678 (中) 871
20	月	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ	たまねぎ ピーマン レタス きゅうり にんじん こまつな	パン くらさとう こむぎこ でんぷん あぶら さとう マカロニ	(幼) 487 (小) 624 (中) 775
21	火	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ ヨーグルト	こまつな もやし にんじん たまねぎ はくさい	ごはん アーモンド	(幼) 532 (小) 663 (中) 838
22	水	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ	もやし チンゲンサイ にんじん ねぎ ほうれんそう たまねぎ きりぼしだいこん	ちゅうかめん ごはん ごま さとう こむぎこ	(幼) 468 (小) 635 (中) 795
23	木	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ちりめんじゃこ だいず きんときまめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう グリンピース キャベツ だいこん ブロッコリー しめじ	ごはん あぶら さとう ごま	(幼) 549 (小) 665 (中) 842
24	金	ぎゅうにゅう さば かつおぶし ぶたにく	こまつな もやし にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも さとう	(幼) 568 (小) 696 (中) 884
27	月	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム きなこ	しめじ トマト アスパラガス きゅうり たまねぎ にんじん セロリー ほうれんそう	パン さとう あぶら じゃがいも	(幼) 525 (小) 664 (中) 808
28	火	ぎゅうにゅう さけ ハム あつあげ みそ	きゅうり こまつな たまねぎ にんじん だいこん	ごはん じゃがいも マヨネーズ	(幼) 504 (小) 623 (中) 802
30	木	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ とうふ たまご わかめ	きりぼしだいこん にんじん こまつな たまねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	(幼) 511 (小) 645 (中) 827

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。

～給食おすすめレシピ～

ほうれんそうのサラダ

<材料: 4人分>

ほうれんそう	80g
きゅうり	80g
とうもろこし缶	30g
かにかまぼこ	40g
マヨネーズ	大さじ2
青じそドレッシング	小さじ2

作り方

- ①ほうれんそうはゆでて、2cmの長さに切る。
- ②きゅうりは小口切りにする。
- ③とうもろこしは水分を切っておく。
- ④マヨネーズとドレッシングは混ぜ合わせておく。
- ⑤①②③とほぐしたかまぼこを④である。

ぶた肉のスタミナ焼き

<材料: 4人分>

豚ももスライス	200g
焼肉のたれ	大さじ1
みそ	小さじ2
みりん	小さじ3
酒	小さじ2
油	適量

作り方

- ①豚肉に調味料で下味をつける。
- ②フライパンに油をして炒める。

ドライカレー

<材料: 4人分>

ごはん	4人分
ひき肉	240g
玉ねぎ	120g
にんじん	40g
グリンピース	20g
サラダ油	小さじ1
おろしにんにく	1.5g
カレー粉	小さじ1
砂糖	大さじ1
ウスターソース	小さじ2
ケチャップ	大さじ1
塩	少々

作り方

- ①玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ②サラダ油でにんにく、ひき肉、玉ねぎ、にんじんを順番に入れて炒める。
- ③調味料を入れ味をつける。
- ④グリンピースを加えて仕上げます。

