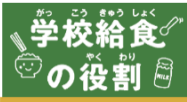




4月こんだて写真



令和6年（2024）4月発行
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
 新しい1年がスタートしました。 今年度も、安心・安全な給食をみなさんに提供 していきます。どうぞよろしくお願いいたします。 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		10  ジャージャーめん おむすび（幼なし） 牛乳 シューマイ （幼小2ケ、中3ケ） 中華あえ	11  ポークカレーライス 牛乳 ハムステーキ グリーンサラダ 	12【おいしい出雲の一日】  ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ アスパラガスのサラダ じゃがいものみそ汁 
15  ごはん 牛乳 さばの梅だれかけ 三色あえ けんちん汁	16  黒糖パン 牛乳 ローストチキン レモンドレッシングサラダ ミネストローネ 	17  しょうゆラーメン おむすび（幼なし） 牛乳 カツオカツ まめなサラダ	18  ごはん 牛乳 ぶた肉の甘酢あんかけ 切り干し大根の炒め煮 出雲しいたけのみそ汁	19 【入学・入園おめでとう献立】  わかめごはん 牛乳 お花の豆腐ハンバーグ アーモンドあえ 花ふのすまし汁 お祝いいちごゼリー
22  さばそぼろどんぶり 牛乳 いそかあえ ぶた汁 	23【出雲市共通献立】  チーズパン 牛乳 とり肉のレモンソースかけ レタスとトマトのサラダ コンソメスープ	24  きつねうどん おむすび（幼なし） 牛乳 きびなごのから揚げ ほうれんそうのサラダ	25  ごはん 牛乳 ぶた肉の生姜焼き コールスローサラダ わかめスープ	26  ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き きんぴらごぼう 小松菜と厚揚げのみそ汁
		30  パン 牛乳 ハンバーグ デミグラスソース コーンサラダ 野菜と豆のスープ 	 学校給食は、成長期にある子どもたちの心身の健康のため、栄養バランスが整った食事を提供します。また、給食時間の実践活動から、望ましい食習慣や食に関する実践力を身につけることができます。さらに、地場産物を給食で提供することで、地域の伝統や文化に対する理解と関心を深めることができます。	

給食には、たくさんの学びが詰まっています……



給食当番活動を通して学ぶこと……

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなどことを学びます。



《主食》

ごはん…週3回(月・木・金)出雲市産のお米
(きぬむすめ)を使用しています。

パン……週1回(火)国内産の小麦を使用しています。

めん……週1回(水)小・中学校は、おむすびを
組み合わせています。

《おかず》

栄養バランスを考えた『主菜＋副菜』の組み合わせ
で、出雲市の食材や旬の食材を取り入れています。

《牛乳》

小・中学校は200ml、幼稚園は180mlを提供します。





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 ^{しよくひん} 食品	おもに ^{からだちようし} 体の調子を整えるもとになる ^{しよくひん} 食品	おもにエネルギーのもとになる ^{しよくひん} 食品	エネルギー (キロカロリー)
10	水	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム	たまねぎ たけのこ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ	ちゅうかめん さとう でんぷん ごまあぶら ごはん こむぎこ	(幼) 535 (小) 701 (中) 873
11	木	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー きゅうり	ごはん あぶら じゃがいも さとう	(幼) 537 (小) 664 (中) 841
12	金	ぎゅうにゅう さわら とりにく あつあげ みそ	キャベツ アスパラガス とうもろこし もやし ねぎ たまねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも ドレッシング	(幼) 523 (小) 648 (中) 821
15	月	ぎゅうにゅう さば ハム とうふ	うめ ほうれんそう にんじん もやし だいこん ごぼう はくさい 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) 526 (小) 646 (中) 813
16	火	ぎゅうにゅう とりにく かつお ウインナー	レタス きゅうり とうもろこし レモン たまねぎ にんじん こまつな トマト	パン くらさとう さとう オリーブゆ あぶら じゃがいも マカロニ	(幼) 501 (小) 642 (中) 794
17	水	ぎゅうにゅう ぶたにく かつお だいす	もやし チンゲンサイ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	ちゅうかめん ごはん あぶら パンこ さとう ドレッシング	(幼) 464 (小) 638 (中) 786
18	木	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あつあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん 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 さとう ごまあぶら	(幼) 534 (小) 674 (中) 852
19	金	ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりにく おから	こまつな もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	ごはん さとう でんぷん アーモンド ふ ゼリー	(幼) 486 (小) 594 (中) 761
22	月	ぎゅうにゅう さば だいす のり ぶたにく とうふ みそ	にんじん こまつな キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さつまいも	(幼) 482 (小) 613 (中) 777
23	火	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ハム ぶたにく	レモン トマト レタス きゅうり たまねぎ ほうれんそう	パン こむぎこ でんぷん あぶら さとう でんぷん じゃがいも	(幼) 553 (小) 725 (中) 895
24	水	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ きびなご かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ 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 こむぎこ コーンスターチ さとう	(幼) 456 (小) 647 (中) 786
25	木	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン わかめ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ	ごはん じゃがいも ドレッシング	(幼) 479 (小) 605 (中) 766
26	金	ぎゅうにゅう さけ とりにく あつあげ みそ	ごぼう にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ	ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも	(幼) 479 (小) 605 (中) 765
30	火	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす きんときまめ とりにく	パイン キャベツ とうもろこし きゅうり だいこん にんじん たまねぎ	パン さとう あぶら	(幼) 481 (小) 634 (中) 775

学校給食では、幼稚園490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。

今月の地元食材

米 牛乳 とうふ
厚揚げ さわら
アスパラガス
ねぎ チンゲンサイ
こまつな しいたけ



～作ってみませんか～

切り干し大根の炒め煮

【材料】4人分

切り干し大根	30 g
にんじん	40 g
さつま揚げ	35 g
ごま油	大さじ1/2
さとう	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
花かつお	8 g
水	100cc



【作り方】

- ① なべに分量の水と花かつおでだしをとっておく。
(粉末だしでもOK)
- ② 切り干し大根は水につけてもどしておく。
- ③ にんじんはせん切り、さつま揚げは半分に切って
5mmくらいの薄切りにする。
- ④ なべにごま油を入れ、②③を炒める。
- ⑤ ④に①のだし汁と調味料を加えて汁気がなくなる
まで煮る。

