

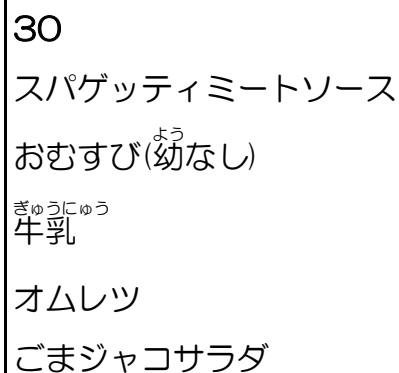


4月こんだて写真



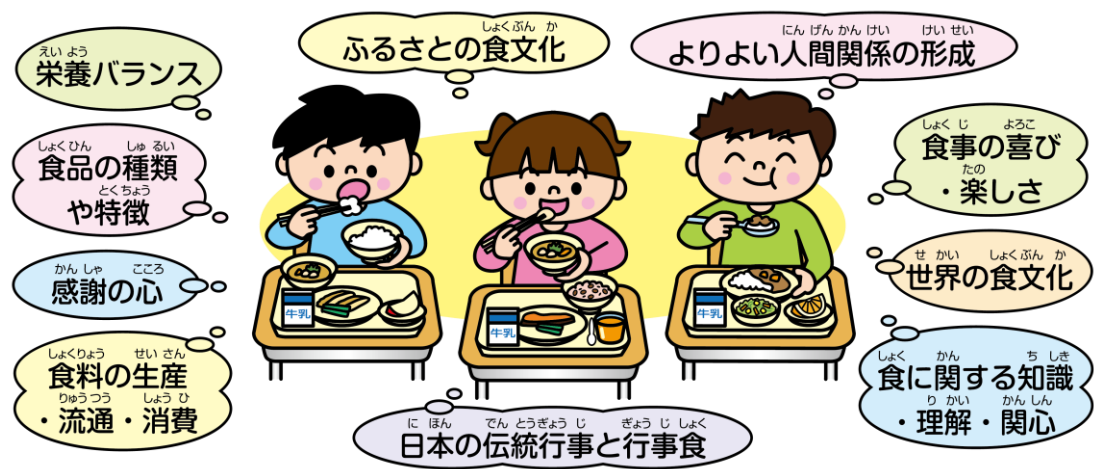
令和6年（2024）4月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
 あたら ねん 新しい1年がスタートしました。 こんねんど あんぜん あんしん きゅうしよく ていきょう 今年度も、安全・安心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ひします。 こんげつ きゅうしよく もくひょう 今月の給食目標 きょうりよく きゅうしよく じゅんぴ 協力して給食の準備やあとかたづけをしよう		10 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく こうみ や 鶏肉の香味焼き さんしよく 三色あえ じゃがいものみそ汁 	11 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグ デミグラスソースかけ ツナサラダ えーびーレー ABCスープ	12 入学進級お祝い献立 ピラフ ぎゅうにゅう 牛乳 しろみ ぎかな 白身魚のフライ はる 春キャベツのサラダ カレースープ あお 青りんごゼリー  
15 おいしい出雲の一日献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き アスパラのごま和え いすち 出雲しいたけのみそ汁  	16 とんこつみそラーメン おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 あげぎょうざ（2こ） だいこん ちゅうかあ 大根の中華和え 	17 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 きんぴらごぼう はるさめ 春雨スープ 	18 出雲市共通献立 チーズパン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のレモンソース レタスとトマトのサラダ コンソメスープ  	19 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわら あます 鯖の甘酢あんかけ こまつな 小松菜のいそかあえ ごまキムチ汁 
22 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のスタミナ焼き かわり和え なめこ汁 	23 わかめうどん おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 アジの香味フライ あます あ 甘酢和え 	24 カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ハムステーキ コールスローサラダ 	25 パン くろまめ 黒豆きなこクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のハーブ焼き ひじきのサラダ ミネストローネ 	26 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけ しおや 鮭の塩焼き なっとう 納豆サラダ けんちん汁 



きゅうしよく まな つ

● 給食には、たくさんの学びが詰まっています ●●●●



きゅうしよくとう ばん かつ どう とお まな

給食当番活動を通して学ぶこと

がっ こう せiyū しょく
学校給食について

しゅしょく
《主食》



(きぬむすめ)を使用しています。
 パン……週1回(木)国内産の小麦を使用しています。
 めん……週1回(火)小・中学校は、おむすびを
 組み合わせています。

《おかず》
栄養^{えいよう}バランスを考えた『主菜^{かんが}＋副菜^{しゅさい}』の組み合わせ
で、出雲市^{いずも}の食材^{しよくざい}や旬^{しゅん}の食材^{しよくざい}を取り入れています。
《牛乳》
ぎゅうにゅう

しょう 小・ちゅうがっこう 中学校は200ml、ようちえん 幼稚園は180mlをていきょう提供します。

※都合により^{つごう}献立^{こんだて}を^{へんこう}変更することがあります。



たべもののほたらき



エネルギー
(キロカロリー)

日	曜日	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子をととのえる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	小学校 中学校 幼稚園
10	水	牛乳 とり肉 あぶらあげ みそ	にんにく しょうが ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	こめ ごまあぶら ごま さとう じゃがいも	610 766 477
11	木	牛乳 ぶた肉 とり肉 ツナ	きゅうり キャベツ にんじん こまつな たまねぎ	パン くろさとう さとう ごま マカロニ	610 761 447
12	金	牛乳 チキンウィンナー ホキ こんぶ わかめ ベーコン	とうもろこし キャベツ きゅうり サラノバレタス たまねぎ にんじん ブロッコリー	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ あおりんごセリー	678 843 539
15	月	牛乳 あつあげ みそ ぶた肉	しょうが にんにく アスパラガス キャベツ にんじん とうもろこし しいたけ たまねぎ ねぎ	こめ ごま	607 767 476
16	火	牛乳 ぶた肉 みそ わかめ	もやし たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ にんにく だいこん きゅうり にら キャベツ	ちゅうかめん こめ (小中) あぶら さとう ごまあぶら ごま こむぎこ	648 816 461
17	水	牛乳 サバ ぶた肉 とうふ みそ	ごぼう にんじん いんげん たまねぎ チンゲンツアイ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	637 827 529
18	木	牛乳 チーズ とり肉 ハム ベーコン だいず あおだいず きんときまめ	レモン レタス きゅうり トマト とうもろこし たまねぎ ほうれんそう にんじん	パン でんぷん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	695 860 534
19	金	牛乳 さわら やきのり ぶた肉 あつあげ みそ	こまつな もやし にんじん だいこん こんにゃく ねぎ はくさいキムチ	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま	675 853 529
22	月	牛乳 ぶた肉 みそ あつあげ	キャベツ きゅうり にんじん なめこ たまねぎ こまつな だいこん たかな なす れんこん しそのは しょうが	こめ じゃがいも ごま	601 760 468
23	火	牛乳 あぶらあげ とり肉 わかめ あじ ツナ	たまねぎ にんじん ほししいたけ チンゲンツアイ きゅうり もやし パセリ	うどん こめ (小中) あぶら ごま さとう こむぎこ パンこ	654 786 441
24	水	牛乳 ぶた肉 ハム	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく キャベツ レッドキャベツ とうもろこし きゅうり レモン りんご	こめ じゃがいも あぶら	667 838 520
25	木	牛乳 とり肉 ひじき ベーコン しろいんげんまめ	キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ かぼちゃ トマト パセリ パジル にんにく パプリカ	パン あぶら くろまめきなこクリーム	633 752 500
26	金	牛乳 さけ なつとう ハム みそ とり肉 とうふ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう ほししいたけ ねぎ	こめ マヨネーズ	606 763 474
30	火	牛乳 牛肉 ぶた肉 たまご こんぶ わかめ チリメンジャコ	たまねぎ にんにく セロリ マッシュルーム にんじん トマト パセリ キャベツ きゅうり	ソフトめん こめ (小中) あぶら ごま	679 840 479

給食レシピ紹介「ごまジャコサラダ」～よくかむとおいしいサラダです！

＊材料（4人分）＊

海藻サラダ（乾燥）	2 g
キャベツ	100 g
きゅうり	1/2本
にんじん	30 g
チリメンジャコ	8 g
白いりごま	大さじ1
ドレッシング	大さじ1・1/2

＊作り方＊

- ① 海藻サラダは水で戻して、水気をきっておく。
- ② キャベツは洗って千切りにする。
- ③ きゅうりは輪切りにし、うす塩をしておく。
- ④ にんじんは千切りにし、さっとゆでしておく。
- ⑤ ボウルに①②③④を入れて混ぜ合わせ、チリメンジャコ、ドレッシング、白いりごまを加えて軽く和えたら出来上がり。

♡ドレッシングはお好みのものを使用してください。

