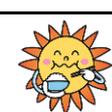




# 4月こんだて写真



令和2年(2020) 4月発行  
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
 <p><b>ご入学・ご進級おめでとうございます</b></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、子どもたちが楽しく食べてくれるようお願いいたします。よろしくお願致します。</p> 		<p><b>今日の給食目標</b></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。 ★給食当番さんは身じたくをきちんとしましょう。 ★つくえの上を片づけて静かにまちなし。</p> 		<p>10</p>  <p>ごはん 牛乳 さわらの 若草焼き 野菜のごまあえ ごまキムチ汁</p>
<p>13</p>  <p>ドライカレー 牛乳 マカロニサラダ 野菜スープ 一食チーズ</p>	<p>14</p>  <p>ミニコッパン (幼なし) 牛乳 とんこつ みそラーメン 春巻き 中華あえ</p>	<p>15</p>  <p>ごはん 牛乳 白身魚の 甘酢あんかけ 納豆サラダ けんちん汁</p>	<p>16</p>  <p>黒糖パン 牛乳 ハンバーグ ケチャップソース グリーンサラダ 野菜と豆のスープ</p>	<p>17</p>  <p><b>入学・進級おめでとう献立</b></p> <p>ごはん 牛乳 ぶた肉の ワインソースかけ 三色おひたし 桜ふのすまし汁 お祝いだいふく</p>
<p>20</p> <p>おやこどんぶり 牛乳 大豆と 煮干のあめがらめ いそかあえ</p>	<p>21</p> <p><b>おいしい出雲の1日献立</b></p> <p>ミニコッパン (幼なし) 牛乳 きつね米粉うどん 根菜入り メンチカツ 春野菜の ごまマヨあえ ミニトマト (幼1こ、小中2こ)</p>	<p>22</p> <p>ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 キャベツの あま酢あえ 葉玉ねぎのみそ汁</p>	<p>23</p>  <p>パン いちごジャム 牛乳 とり肉の一味焼き りっちゃんの 元気サラダ クリームシチュー</p> 	<p>24</p> <p>わかめおむすび 牛乳 ささみフライ 切干大根の ごま酢あえ えびボールの すまし汁</p>
<p>27</p> <p>ごはん 牛乳 かぼちゃ ひき肉フライ 野菜のおかかあえ じゃがいもの みそ汁 一食ござかな</p>	<p>28</p> <p>ミニコッパン (幼なし) 牛乳 スパゲティ ミートソース さけのからあげ 海そうサラダ</p>	<p>29</p> <p>しょうわのひ 昭和の白</p> 	<p>30</p> <p>かぼちゃパン 牛乳 とり肉のふるさと ドレッシング焼き アスパラのサラダ ABCスープ みかんクレープ</p>	<p></p> <p><b>早寝 早起き 朝ごはん</b></p> <p>生活リズムを整えて 元気に過ごしましょ う!</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(月・水・金) 斐川産の特別栽培米(きぬむすめ)を使用しています。

○パン …週1回(木) 国内産の小麦粉を使用しています。

○めん …週1回(火) 小型パンとの組み合わせです。

(おかず)

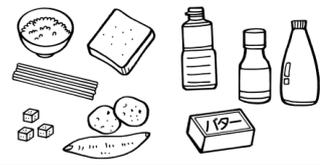
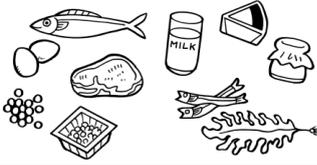
栄養バランスを考えた主菜・副菜の組み合わせにしています。地元食材や旬の食材を取り入れています。添加物等、内容成分を確認して安全な食品を選定し、安全な調理に努めています。

(牛乳)

幼稚園180cc・小中学校200ccです。



## たべものののはたらき



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 もとなる食品	小学校 中学校 幼稚園
10	金	牛乳 さわら ぶた肉 あぶらあげ みそ	グリーンピース こまつな キャベツ にんじん たまねぎ こんにやく 白ネギ はくさいキムチ	こめ マヨネーズ ごま さとう ごまあぶら	640 795 504
13	月	牛肉 ぶた肉 牛乳 ハム チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく きゅうり とうもろこし キャベツ	こめ あぶら さとう マカロニ マヨネーズ じゃがいも	649 802 513
14	火	牛乳 ぶた肉 みそ わかめ	はくさい もやし にんじん きくらげ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり たけのこ たまねぎ	パン ちゅうかめん あぶら パンパンジードレッシング こむぎこ	624 751 474
15	水	牛乳 まだら なつとう ハム みそ とり肉 とうふ	キャベツ にんじん ほうれんそう こんにやく ほししいたけ ねぎ	こめ こめこ でんぷん あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	635 791 498
16	木	牛乳 とり肉 ぶた肉 だいず でぼうまめ きんときまめ ベーコン	トマト マッシュルーム たまねぎ パセリ キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん とうもろこし セロリ えだまめ	パン くらさとう さとう あぶら じゃがいも	652 817 458
17	金	牛乳 ぶた肉 かまぼこ あつあげ なまふ あずき	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ りんご	こめ さとう ごま もちごめ	668 843 519
20	月	とり肉 たまご 牛乳 だいず かえりいりこ のり	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ	こめ さとう こめこ あぶら ごま	612 764 473
21	火	牛乳 とり肉 あぶらあげ ぶた肉 ツナ	にんじん たまねぎ しいたけ 白ネギ アスパラガス キャベツ ミントマト れんこん ごぼう	パン こめこうどん マヨネーズ あぶら ごま パンこ こむぎこ さとう	664 795 497
22	水	牛乳 かまぼこ とうふ みそ さば	キャベツ きゅうり にんじん えのき はたまねぎ しょうが	こめ ごま さとう じゃがいも みずあめ	625 795 519
23	木	牛乳 とり肉 ハム かつおぶし こんぶ	にんにく きゅうり にんじん キャベツ トマト とうもろこし たまねぎ ブロッコリー	パン いちごジャム さとう ごまあぶら ごま あぶら じゃがいも	657 816 499
24	金	牛乳 とりさきみ ハム えび たら とうふ わかめ	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう たまねぎ えのき ねぎ	こめ あぶら ごま さとう こむぎこ パンこ でんぷん	641 768 453
27	月	牛乳 かつおぶし あつあげ わかめ みそ カタクチイワシ ぶた肉	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ かぼちゃ	こめ あぶら じゃがいも パンこ でんぷん こむぎこ さとう みずあめ	618 790 505
28	火	牛乳 牛肉 ぶた肉 さけ こんぶ わかめ ハム	たまねぎ にんにく セロリ こまつな にんじん トマト パセリ キャベツ マッシュルーム	パン スパゲッティ あぶら でんぷん	670 814 477

30	木	牛乳 とり肉 ハム ベーコン	かぼちゃ アスパラガス キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん チンゲンツアイ ゆず	パン いちじくジャム あぶら さとう マカロニ こめこ みかんクレープ	640 770 502
----	---	----------------	--	---	-------------------

※小学校のエネルギーは、中学年を基準値として記載しています。(低学年・高学年は異なります)



斐川学校給食センターでは、ふるさと出雲市産や県内産の食材をたくさん取り入れています。

### 出雲市産の食材

米(米米田んぼ) 牛乳 白ねぎ 葉ねぎ きゅうり  
ミニトマト 春キャベツ こまつな チンゲンツアイ  
ほうれんそう 生しいたけ アスパラガス たまご  
葉たまねぎ とうふ 油あげ あつあげ等

### 島根産の食材

ぶた肉 ベーコン  
ハム キャベツ 牛肉  
等