



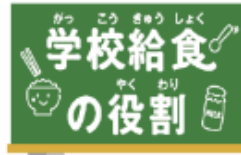
4月こんだて写真



令和3年(2021) 4月 発行
出雲市立斐川学校給食センター

にゅうがく にゅうえん しんきゅう
ご入学・ご入園・ご進級
おめでとうございます

あたらしいねんがスタートしました。
今年度も安全で、おいしい給食づくり
に努めます。よろしくお祈りします。



学校給食は、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、体位の向上を図るものです。

また、将来にわたって健康な生活を送ることができるように、
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
教材にもなります。



月	火	水	木	金
<p>12</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き</p> <p>さんしょあ 三色和え</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> 	<p>13</p> <p>とんこつみそラーメン</p> <p>おむすび(幼なし)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>はるま 春巻き</p> <p>ひじきの中華あえ</p> 	<p>14</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>あます あ 甘酢和え</p> <p>あつあ 厚揚げのすまし汁</p> 	<p>15</p> <p>パン</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>て 照り焼きハンバーグ</p> <p>はる 春キャベツのサラダ</p> <p>ABCスープ</p> 	<p>16 入学・進級お祝い献立</p> <p>ピラフ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ブラジル風から揚げ</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>カレースープ</p> <p>お祝いゼリー</p> 
<p>19</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>イワシのピリ辛ソースかけ</p> <p>こんぶ あ 昆布和え</p> <p>なめこ汁</p> 	<p>20</p> <p>スープパゲッティー</p> <p>ミニパン(幼なし)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ポークコロッケ</p> <p>だいこんのごまドレあえ</p> 	<p>21 おいしい出雲の一日献立</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく さだ や 豚肉の佐田みそ焼き</p> <p>あすпараのごま和え</p> <p>のっぺい汁</p> 	<p>22 出雲市共通献立</p> <p>チーズパン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さけのハーブ焼き</p> <p>レタスとトマトのサラダ</p> <p>コンソメスープ</p> 	<p>23</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あげぎょうざ(2こ)</p> <p>かいそう 海藻サラダ</p> <p>はっほうさい 八宝菜</p> 

26
ごはん
ぎゅうにゅう
牛乳
とりにく
鶏肉のいちじくソース焼き
ずあ
ごま酢和え
心のみそ汁



27
きつねうどん
おむすび(幼なし)
ぎゅうにゅう
牛乳
こうみ
アジの香味フライ
きりぼし だいこん
切干大根のサラダ



28
ハヤシライス
ぎゅうにゅう
牛乳
ほうれん草オムレツ
かわり和え



29
しょうわ ひ
昭和の白



30
ごはん
牛乳
さわらのさいきょうや
西京焼き
いそか和え
はるさめ
春雨スープ
ヨーグルト



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 じゆんび
協力して給食の準備や
あとかたづけをしよう

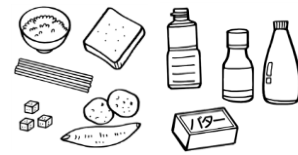


きゅうしよくないよう
給食内容について
しよく
主食
ごはん…週3回(月・水・金)：出雲市産の米(きぬむすめ)を使用しています。
パン…週1回(木)：国内産の小麦粉を使用しています。
めん…週1回(火)：小・中学校は、おむすびまたは小型パンと組み合わせています。
おかず
えいよう
栄養バランスを考えた『主菜+副菜』の組み合わせで、
じもとさん しゆん しょうさい
地元産や旬の食材を取り入れています。
ぎゅうにゅう
牛乳
しょう ちゅうがっこう
小・中学校は200ml、幼稚園は180mlです。



つごう こんだて へんこう
※都合により献立を変更することがあります。

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
12	月	牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ しめじ	こめ ごま さとう じゃがいも ごまあぶら	618 786 457
13	火	牛乳 ぶた肉 みそ ひじき ハム	もやし たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ にんにく きゅうり とうもろこし キャベツ	ちゅうかめん あぶら こめ ごま こむぎこ はるさめ	695 816 468
14	水	牛乳 さば みそ わかめ あつあげ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな	こめ さとう	615 795 491
15	木	牛乳 ツナ とり肉 ぶた肉	キャベツ とうもろこし にんじん かぼちゃ たまねぎ	パン でんぷん さとう あぶら マカロニ ブルーベリージャム	516 634 395
16	金	牛乳 チキンウインナー とり肉 ハム ベーコン	グリーンピース にんにく キャベツ パセリ レッドキャベツ たまねぎ にんじん	こめ あぶら でんぷん こむぎこ じゃがいも いちごゼリー	698 856 550
19	月	牛乳 いわし こんぶ あつあげ みそ	パプリカ にんにく キャベツ きゅうり にんじん なめこ たまねぎ ねぎ	こめ あぶら さとう	615 784 456
20	火	牛乳 ベーコン ツナ ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん しめじ パセリ だいこん きゅうり トマト	スパゲッティ パン パンこ あぶら ごま こむぎこ じゃがいも	625 780 474
21	水	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	アスパラガス キャベツ にんじん ねぎ とうもろこし ほししいたけ だいこん ごぼう こんにゃく	こめ ごま でんぷん	614 766 450
22	木	牛乳 チーズ さけ ハム ぶた肉 とり肉	レタス きゅうり トマト たまねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー パセリ バジル	パン じゃがいも パンこ あぶら	595 739 445
23	金	牛乳 ぶた肉 こんぶ わかめ とり肉 かまぼこ うずらたまご	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ チンゲンツァイ きくらげ たけのこ にんじん	こめ あぶら でんぷん こむぎこ ごま	651 861 510
26	月	牛乳 とり肉 わかめ とうふ みそ ふ	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	こめ ごま さとう いちじくジャム	614 783 456
27	火	牛乳 とり肉 アジ ツナ こんぶ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ きりぼしだいこん キャベツ	うどん こめ あぶら マヨネーズ パン こ こむぎこ べし	697 852 472
28	水	牛乳 牛肉 たまご	にんにく ほうれんそう たまねぎ なす マッシュルーム えだまめ トマト パセリ キャベツ きゅうり にんじん だいこん しろくり しょうが れんこん	あぶら こめ さとう	640 800 471
30	金	牛乳 さわら みそ のり ぶた肉 ヨーグルト	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ チンゲンツァイ きくらげ	こめ ごま はるさめ さとう	627 778 484

給食は、栄養バランスの 良い食事のお手本です！

主菜 魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、
おもに体をつくる
もとになる食品
を多く使った
おかず

牛乳 骨や歯をつくる
もとになる
カルシウムを
多く含む

主食 ごはんやパン、めん類
など、おもにエネ
ルギーのもとになる食品

副菜・汁物 野菜、きのこ、いも、海藻類など、お
もに体の調子を整えるもとになる
食品を多く使ったおかずや汁物

出雲市産の食材

こめ たまご とうふ 油あげ
あつあげ いちじくジャム
春キャベツ はねぎ
チンゲンサイ こまつな
アスパラガス 牛乳

出雲市では、毎月1回
「おいしい出雲の一日献立」として、
より多く出雲市産の食材を使った

きゅうしょく
ことしもおたのしみに

