



4月こんだて写真



令和5年(2023)4月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
 あたねん 新しい1年がスタートしました。 こんねんど あんしん あんぜん きゅうしよく 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ひします。  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		12 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく や 豚肉のみそ焼き ごますあえ けんちん汁	13 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグケチャップソース コールスローサラダ ABCスープ	14 入学進級お祝い献立 ピラフ  ぎゅうにゅう 牛乳 さけのレモンペッパー焼き 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
				
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 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 揚げぎょうざ 2コ ちゅうか あ 中華和え	19 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 や 豚肉のしょうが焼き アスパラのごま和え いずも 出雲しいたけのみそ汁	20 パン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう 牛乳 ホキフライ カラフルサラダ ミネストローネ	21 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ヤンニョムチキン もやしのナムル わかめスープ
				

24 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉の照り焼き こんぶ 昆布和え ぶたじる 豚汁	25 わかめうどん おむすび（幼なし） ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのたつたあ 竜田揚げ かわりあ 和え	26 カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれんそう 草オムレツ ツナサラダ	27 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かけ レタスとトマトのサラダ コンソメスープ	28 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじのこうみ 香味フライ いそかあえ とうふのみそしる 汁
				



《主食》

ごはん…週3回(月・水・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(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。

※4月よりめんの組み合わせは全ておむすびとなります。

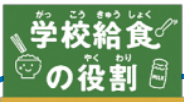
《おかず》

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》

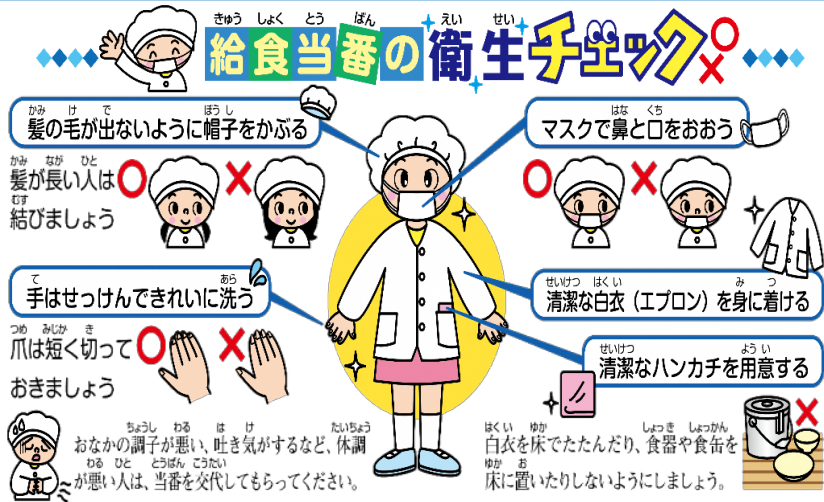
小・中学校は200ml、幼稚園は180mlを提供します。



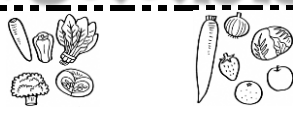


※都合により献立を変更することがあります。

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。



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
12	水	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 とうふ	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ	こめ ごま さとう じゃがいも	609 781 466
13	木	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ こまつな りんご	パン くろぎとう マカロニ じゃがいも さとう あぶら	627 791 457
14	金	牛乳 ぶた肉 チキンウインナー ハム ベーコン さけ	たまねぎ キャベツ にんじん りんご きゅうり ブロッコリー エリンギ とうもろこし グリンピース レモン	こめ さとう あぶら ゼリー	654 822 513
17	月	牛乳 さば みそ ぶた肉 あつあげ	ごぼう にんじん いんげん たまねぎ チンゲンツアイ	こめ さとう はるさめ ごま ごまあぶら あぶら でんぷん	652 852 532
18	火	牛乳 ぶた肉 みそ わかめ	もやし たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ にんにく キャベツ きゅうり にら	ちゅうかめん こめ(小中) あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら	636 805 455
19	水	牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ	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	608 779 462
20	木	牛乳 ホキ とり肉 ベーコン	キャベツ パプリカ きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ パセリ トマト	パン ブルーベリージャム こむぎこ あぶら パンこ でんぷん	616 747 476
21	金	牛乳 とり肉 ハム わかめ あつあげ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンツアイ	ごはん でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう ごま	654 839 499
24	月	牛乳 とり肉 こんぶ ぶた肉 あぶらあげ みそ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ じゃがいも	608 770 470
25	火	牛乳 あぶらあげ とり肉 わかめ さわら	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん たかな なす れんこん しそのは	こめ(小中) うどん こむぎこ でんぷん あぶら	671 829 445
26	水	牛乳 ぶた肉 ツナ たまご	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく りんご きゅうり キャベツ ほうれんそう	こめ あぶら ごま じゃがいも さとう	645 812 489
27	木	牛乳 チーズ とり肉 ハム ぶた肉	レモン レタス きゅうり トマト たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ	パン こむぎこ でんぷん あぶら さとう	704 885 527
28	金	牛乳 アジ のり とうふ みそ	ほうれんそう もやし にんじん ほししいたけ ねぎ たまねぎ	こめ あぶら こむぎこ パンこ ごま じゃがいも	606 765 449



こめ たまご
とうふ 油あげ
あつあげ しいたけ はねぎ
チンゲンツァイ こまつな
アスパラガス トマト
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
使った献立を提供して
います**