



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
<p></p> <p>あたら ねん 新しい1年がスタートしました。</p> <p>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</p> <p>きます。どうぞよろしくお願ひします。</p> <p>今月の給食目標 きょうりよく きゅうしよく じゅんび 協力して給食の準備やあとかたづけをしよう</p>	<p>10</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく こうみや 鶏肉の香味焼き</p> <p>さんしよく 三色あえ </p> <p>じゃがいものみそ汁 </p> 	<p>11</p> <p>こくとう 黒糖パン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ハンバーグ</p> <p>デミグラスソースかけ</p> <p>ツナサラダ</p> <p>えーびーレー ABCスープ</p> 	<p>12</p> <p>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>しろみ ざかな 白身魚のフライ</p> <p>はる 春キャベツのサラダ </p> <p>カレースープ </p> <p>あお 青りんごゼリー </p> 	
<p>15 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 豚肉のしょうが焼き</p> <p>あ アスパラのごま和え</p> <p>いすち 出雲しいたけのみそ汁</p> 	<p>16</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>あげぎょうざ(2こ)</p> <p>だいこん ちゅうかあ 大根の中華和え</p> 	<p>17</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>きんぴらごぼう</p> <p>はるさめ 春雨スープ</p> 	<p>18 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>とりにく 鶏肉のレモンソース</p> <p>レタスとトマトのサラダ</p> <p>コンソメスープ</p> 	<p>19</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さわら あます 鯖の甘酢あんかけ</p> <p>こまつな 小松菜のいそかあえ</p> <p>ごまキムチ汁</p> 
<p>22</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく 豚肉のスタミナ焼き</p> <p>あ かわり和え</p> <p>なめこ汁</p> 	<p>23</p> <p>わかめうどん</p> <p>おむすび(幼なし)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>アジの香味フライ</p> <p>あます あ 甘酢和え</p> 	<p>24 </p> <p>カレーライス</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ハムステーキ</p> <p>コールスローサラダ </p> 	<p>25</p> <p>パン <small>くろまめ</small> 黒豆きなこクリーム</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく 鶏肉のハーブ焼き</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>ミネストローネ</p> 	<p>26</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さけ しおや 鮭の塩焼き</p> <p>なっとう 納豆サラダ</p> <p>けんちん汁</p> 

学校給食の役割

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。

- 30
- スパゲッティミートソース
- おむすび(幼なし)
- 牛乳
- オムレツ
- ごまジャコサラダ



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。



学校給食について 《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。

《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。



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 もとなる食品	おもに体の調子を とどめる食品	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	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 あおりんごせりー	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 だいち 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)	2g
キャベツ	100g
きゅうり	1/2本
にんじん	30g
チリメンジャコ	8g
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。

