3月　きゅうしょくだより

献立は都合により変更する場合があります。

平成２８年３月　出雲崎小学校

日	曜	主食	飲み物	主菜　副菜　汁物　デザート	あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	きのなかま エネルギーをつくる	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)
1	火	ごはん	ミルメーク 牛乳	ぶたにくアップルソテー ポテトサラダ かきたまちゅうかスープ	ぶたにく　だいず ハム　たまご　牛乳 ヨーグルト	にんじん　チンゲンサイ りんご　たまねぎ　きゅうり きゃべつ　えのき　たけのこ もやし　ねぎ	こめ じゃがいも マヨネーズ ごまあぶら	682 26.8 2.2
2	水	てまきずし	牛乳	とりのからあげ てまきのぐ すましじる　おいわいクレープ	あぶらあげ　とりにく たまご　ツナ　とうふ ほたて　ひじき　牛乳 のり　わかめ	にんじん　こまつな　しいたけ きゅうり　たまねぎ　えのき だいこん	こめ ふ　あぶら クレープ	762 33.8 3.5
3	木	さくらごはん	牛乳	タイのしおやき　ひなまつりケーキ なのはなあえ かいせんすましじる	さくらえび　タイ たまご　ほたて　かに わかめ　牛乳	こまつな　ほうれんそう きゃべつ　にんじん　えのき だいこん　たまねぎ きぬさや　うめぼし	こめ ふ ケーキ	695 31.3 4.6
4	木	ごはん	牛乳	エビカツ おからポテトサラダ なめこのみそ汁　アイス	えび　おから　ハム とうふ　牛乳 チーズ	にんじん　こまつな きゅうり　なめこ だいこん　ねぎ	こめ あぶら じゃがいも マヨネーズ	695 24.7 2.6
7	月	ごはん	牛乳	サケのしおやき　てっかみそ ごまずあえ　さくらむしパン けんこうまめじる	サケ　たまご　とりにく だいず　あつあげ とうふ　牛乳	にんじん　きゃべつ きゅうり　だいこん ねぎ	こめ あぶら ごま むしばんこ	731 36.6 3.5
8	火	パン	ジョア	ココットエッグ　でこぽん もやしのおひたし クラムチャウダー	たまご　ハム　とりにく あさり　ほたて　ジョア ベーコン　クリーム だっしふんにゅう	ほうれんそう　こまつな　にんじん ブロッコリー　もやし　きゅうり きゃべつ　マッシュルーム たまねぎ　コーン　でこぽん	パン あぶら じゃがいも マーガリン	760 35.9 2.8
9	水	ごはん	牛乳	さばのみそに ちくわのナムル さわにわん　さつまいもプリン	サバ　ちくわ ぶたにく　かまぼこ 牛乳　プリン	にんじん　ほうれんそう きぬさや　もやし　コーン だいこん　しいたけ えのき　ごぼう	こめ ごま ごまあぶら	687 29.2 2.4
１０	木	さざえのたきこみごはん	牛乳	はたはたのなんばんづけ うめおかかあえ とんじる	さざえ　かつおぶし ぶたにく　とうふ 牛乳	にんじん　きゅうり きゃべつ　もやし　ねぎ うめぼし　だいこん　ごぼう	こめ げんまい じゃがいも あぶら	589 27.7 3.1
１１	金	ちゅうかどん	牛乳	だいこんごもくスープ えちごひめタルト	ぶたにく　エビ　いか ベーコン　ほたて とうふ　牛乳	にんじん　きぬさや　はくさい チンゲンサイ　たまねぎ たけのこ　きくらげ　しいたけ えのき　ねぎ	こめ げんまい あぶら ごまあぶら	698 27.3 1.9
１４	月	ちゅうかめん	牛乳	ウインナーチーズはるまき バンバンジーサラダ わかめラーメンスープ きなこマカロニ	ウインナー　とりにく ぶたにく　きなこ 牛乳　チーズ　わかめ	にんじん　こまつな　きゅうり もやし　きゃべつ　コーン はくさい　えのき　しいたけ	めん マカロニ はるまきかわ あぶら　ごま ごまあぶら	792 37.0 3.6
１５	火	ごはん	牛乳	サケのマヨネーズやき きりぼしだいこんサラダ きのこじる	サケ　ツナ 牛乳	ほうれんそう　にんじん だいこん　もやし　なめこ ねぎ	こめ　ふ マヨネーズ ごま ごまあぶら	709 30.0 1.9
★１６日は６年生のリクエスト給食です								
１６	水	キムチチャーハン	牛乳	バンサンスー ワンタンスープ	ぶたにく　たまご ハム　牛乳	いんげん　にんじん　たまねぎ キムチ　きゃべつ　きゅうり もやし　メンマ　はくさい たけのこ　きくらげ　しいたけ	こめ げんまい はるさめ あぶら	662 24.0 2.9
１７	木	くるまふのあげにどん	牛乳	しらたまじる ゆきしたにんじんゼリー	ぶたにく　とりにく 牛乳	にんじん　こまつな　たまねぎ たけのこ　しいたけ　だいこん しめじ　えのき	こめ げんまい くるまふ しらたまもち	594 21.0 1.4
１８	金	げんまいごはん	牛乳	キーマカレー フレンチマカロニサラダ ヨーグルトあえ	ぶたにく　ぎゅうにく だいず　ヨーグルト ツナ　チーズ　牛乳	たまねぎ　にんじん　セロリ エリンギ　しいたけ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ えだまめ　いんげん　ﾋﾟｰﾏﾝ　トマト ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　きゅうり　きゃべつ　ｺｰﾝ いちご　ルレクチェ	こめ マカロニ あぶら	679 33.6 3.0
２１	月	ふりかえきゅうじつ						
２２	火	こめこパン	牛乳	さといもグラタン　いちご イタリアンサラダ ウインナースープ	とりにく　ハム　牛乳 ウインナー　チーズ	にんじん　いんげん　アスパラ パプリカ　たまねぎ　きゅうり マッシュルーム　きゃべつ コーン　いちご	こめこパン さといも マカロニ あぶら	735 29.2 4.0
２３	水	ちらしずし	牛乳	エビフライ　おいわいケーキ なのはなのおひたし うすくずじる	あさり　あぶらあげ たまご　えび　ハム ひじき　かに　牛乳	れんこん　にんじん　しいたけ きぬさや　なばな　きゃべつ コーン　えのき　はくさい たまねぎ　だいこん　たけのこ	こめ ふ あぶら ケーキ	761 36.1 3.6

放射線食品検査

【２月の結果】

２月２日(火)使用

はくさい　ながねぎ

不検出

【２月の結果】

２月１６日(火)使用

ブロッコリー　だいこん

不検出

放射線検査に関する問い合わせ：

出雲崎町教育委員会　TEL　７８－２２５０

学校給食は，必要な栄養をとるだけでなく，時間を守って行動したり，仲間と協力しあったり，一緒に食事をすることで絆や団結を深めたりと様々な目的があります。

食事について考えたり，食べ物の命への感謝や関わる人への感謝の気持ちをきちんともって，毎日の食事を味わいましょう。

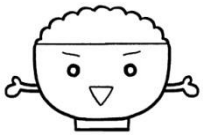
お家の人と一緒に読みましょう

１年間のまとめをしよう

今年度の給食も,今月で最後です。出雲崎の食べ物をたくさん使い,４人の調理員さんが心を込めて毎日手作りしてくれました。リクエスト給食や行事の特別メニュー,給食週間などもありましたが,楽しく給食時間がすごせましたか？

１年間の給食の時間をよくふりかえって,来年度に向けて新しいめあてをたてましょう。

給食の時間をふりかえってみよう！



１年間の給食の時間を思い出しながら,チェックしてみよう！
できたことに〇をつけてみましょう。〇はいくつつくかな？

給食の前には，せっけんできれいに手をあらいましたか？

給食当番はのしごとは，きちんとできましたか？

しょっきは正しくおけましたか？

「いただきます」「ごちそうさま」はきちんといえましたか？

しせい良く，しょくじのマナーを守ってたべられましたか？

にがてなものにもちょうせんして，すききらいなくたべられましたか？

ひるの放送は，しずかにきけましたか？

〇は，いくつつきましたか？

〇がつかなかったところは，来年度の目標にして，しっかり身につけましょう。
4月から新しい学年，学校で楽しい給食時間をすごしましょう。