

4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4月 出雲崎小学校

日	曜	主 食	飲 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	1人分*(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	
7	木	エビ ピラフ	牛乳	ワンタンスープ ヨーグルトあえ				ハム えび 牛乳 ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ えだまめ きゃべつ たけのこ きくらげ ねぎ	こめ げんまい あぶら かつ マーガリン	577 24.7 2.7	
8	金	ちらし ずし	牛乳	さわらのてりやき なのはなあえ すましじる			おいおいゼリー	あぶらあげ かにかま さわら ハム とうふ かつおぶし ひじき 牛乳 わかめ	れんこん にんじん しいたけ きぬさや ほうれんそう コーン なばな きゃべつ もやし えのき だいこん たまねぎ	こめ ふ	588 27.2 2.6	
11	月	ちゅうか めん	牛乳	たけのこはるまき かいそうサラダ みそラーメンスープ				ぶたにく ツナ かいそう 牛乳	しいたけ にんじん たけのこ きゅうり きゃべつ もやし メンマ ねぎ コーン には	めん はるまきかわ はるさめ あぶら ごま	589 24.7 2.2	
12	火	ハヤシ ライス	牛乳	ツナサラダ いちご				ぶたにく まめ ツナ 牛乳	にんじん トマト たまねぎ えだまめ きゃべつ きゅうり もやし いちご	こめ げんまい あぶら じゃがいも	616 20.4 2.1	
13	水	ゆかり ごはん	牛乳	とうふハンバーグ ごぼうのごまネーズサラダ とんじる				ぶたにく とうふ たまご とりにく ぶたにく ひじき 牛乳	ゆかり にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり きゃべつ コーン	こめ げんまい ふ ごま じゃがいも マヨネーズ	603 24.7 2.1	
14	木	ごはん	牛乳	サバのみそに かぶのそくせきづけ よしのじる			チーズ	さば とりにく とうふ こんぶ チーズ 牛乳	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	633 27.5 2.4	
15	金	ごはん	牛乳	とりのからあげ おからポテトサラダ なめこのみそしる				とりにく おから ハム とうふ チーズ 牛乳	たまねぎ えのき きゃべつ きゅうり にんじん もやし には	こめ じゃがいも	705 28.9 3.1	
16	土	キムチ チャーハン	牛乳	かにかまレンコンサラダ だいこんちゅうかスープ えちごひめタルト				ぶたにく 牛乳 かにかま ベーコン	いんげん にんじん たまねぎ チンゲンサイ キムチ レンコン きゃべつ コーン きゅうり	こめ げんまい あぶら	575 21.4 2.2	
18	月	ふりかえきゅうぎょうび										
19	火	バーガー パン	牛乳	きゃべつメンチカツ コールスローサラダ ミネストローネ			あまなつ	ハム ベーコン チーズ メンチカツ 牛乳	にんじん トマト パセリ きゃべつ コーン きゅうり たまねぎ セロリ にんにく	パン じゃがいも マカロニ ごま あぶら バター	631 23.7 2.6	
20	水	ごはん	牛乳	サケのしおやき じゃがいものくずかき けんこうまめじる				サケ だいず なまあげ とうふ 牛乳	にんじん いんげん だいこん ねぎ	こめ ぶ じゃがいも	632 29.7 2.4	
21	木	チキン ライス	牛乳	ポテトオムレツ やさいスープ バナナスティックケーキ				とりにく ウィナー たまご かにかま 牛乳 チーズ	にんじん いんげん こまつな たまねぎ マッシュルーム エリンギ もやし きゃべつ	こめ げんまい じゃがいも あぶら マーガリン	632 21.6 2.2	
22	金	ごはん	牛乳	さくらえびとひじきのコロッケ のりずあえ あさりじる				たまご ツナ あさり 牛乳 えび ひじき のり	にんじん いんげん こまつな ほうれんそう たまねぎ きゃべつ コーン もやし ねぎ	こめ あぶら ふ じゃがいも	717 24.0 1.9	
25	月	ごはん	牛乳	サワラさいきょうやき きりぼしだいこんサラダ かぶのみそしる			ぎゅうにゅうかん	サワラ ツナ 牛乳 あぶらあげ かんてん	こまつな にんじん だいこん もやし かぶ えのき ねぎ みかん	ごま ごまあぶら	621 27.4 1.8	
26	火	きなこ あげパン	牛乳	つくねむし アスパラサラダ はるキャベツのスープ				きなこ とりにく ぶたにく たまご ツナ うずらたまご チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん えだまめ アスパラ きゃべつ きゅうり パプリカ もやし	こめこパン ごま あぶら じゃがいも	613 26.7 2.4	
27	水	マーボー どん	牛乳	はるさめサラダ わかめスープ				ぶたにく だいず とうふ ハム ベーコン わかめ 牛乳	にんじん には たまねぎ きゅうり もやし だいこん えのき たけのこ	こめ げんまい はるさめ あぶら ごま	625 25.9 3.6	
28	木	さんさい ごはん	牛乳	サケのみそマヨネーズやき くきわかめのきんぴら くるまふのみそしる				あぶらあげ サケ ぶたにく 牛乳 わかめ	にんじん わらび しいたけ たまねぎ えのき ごぼう	こめ げんまい ふ ごま マヨネーズ あぶら	602 29.1 3.5	
29	金	しょうわのひ										

放射線食品検査

今年度の食品検査は、5月、6月、10月、11月、12月、2月の年間6回行います。詳細につきましては、町HPに掲載しておりますので、ご確認ください。

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



にゅうがく・しんきゅうおめでとう!

きゅうしょくのきまりをまもり、ただしいマナーをみにつけて、まいにちたのしくきゅうしょくをたべましょう。

がっこうきゅうしょくをしろ

入学・進級おめでとうございます。新しい学校、学年で給食がスタートします。食事のマナー、会食のマナーをしっかりと守って、残さず楽しく給食を食べましょう。

出雲崎小の給食

【ふくさい】 サラダ・和え物など

地元の旬の野菜をたくさん使用しています。

地元の野菜は、農家さんが毎朝直接学校に届けてくださいます。



【しゅさい】 肉・魚・卵料理

給食室で手作りしています。

肉や魚をバランス良く取り入れています。

【しゅしょく】 ごはん・パン・めん

出雲崎産コシヒカリを使用して、毎日学校で炊いています。

週1回程度、パンとめんの日があります。

【牛乳】

基本的に毎日つきます。

成長期の子供たちのカルシウム

補給には欠かせません。

【しるもの】 みそ汁・スープなど

かつお節、煮干しなど天然素材でだしを取って、具たくさんにしています。


地元の大豆で仕込んだみそを使用しています。

毎日、4人の調理員が心を込めて調理を行っています。衛生管理や温度管理等に気を配り、家庭的で気持ちが伝わる調理を心がけています。

また、子供たちの健全な味覚の形成や健康な成長のため、素材の味を生かした薄めの味付けを心がけています。



児童のみなさんへ おねがい

 ^{きゅうしょく}給食のしょっきは、^{たいせつ}大切にやさしくあつかいましょう！

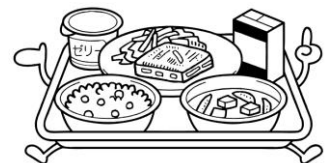
かたづけるときにかくにんしよう！

- しょっきに たべのこし(ごはんつぶやおかずのしる)は ありませんか？
- しょっきは やさしく しゅるいごとに かさねていますか？

 ^{のこ}残さずたべましょう！

たべもののいのちをもらって わたしたちは いきています。

たべものへのかんしゃ かかわるひとたちへのかんしゃのきもちを わすれずに！



保護者の皆様へお知らせ

入院等の事情で長期間学校をお休みされる場合は、給食を停止し、停止分の給食費を返金しています。保護者からの連絡により、手続きが行われますので、長期欠席をされる場合は、学級担任を通して、学校までご連絡ください。

【給食停止に関わる給食費の返金規定】

- ・保護者連絡を受けてから2日後(休日を除く)より給食停止を開始します。
- ・停止期間が、連続する5日以上の場合、停止回数分の給食費を返金します。