

# 4月 きゅうしよくだより



献立は都合により変更する場合があります。

平成30年4月 出雲崎小学校

日	曜	主 食	飲 物	副 食	あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま ちようしをととのえる	きのなかま エネルギーをつくる	材料-(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)
にゅうがくしき 2~6年生のみきゅうしよくだより								
9	月	そばろ どん	牛乳	わかめみそしる ヨーグルトあえ	ぶたにく だいず ひじき わかめ ヨーグルト 牛乳	ごぼう たけのこ しいたけ コーン いんげん もやし ねぎ パイン ルクチェ バナナ みかん	米 げん米 ふ あぶら	630 21.6 2.1
10	火	ハヤシ ライス	牛乳	ツナサラダ	ぶたにく ツナ まめ 牛乳	たまねぎ にんじん アスパラ マッシュルーム トマト きやべつ きゅうり コーン	米 げん米 じゃがいも あぶら	643 21.1 2.0
11	水	ツナ チャーハ ン	牛乳	ウイナーチーズロール はるさめスープ	ツナ ちりめんじゃこ ウイナー チーズ ぶたにく 牛乳	たまねぎ にんじん いんげん コーン アスパラ きやべつ もやし しいたけ えのき たけのこ ねぎ	米 げん米 あぶら はるさめ	609 21.9 2.3
12	木	わかめ ごはん	牛乳	サケのみそマヨやき チキンサラダ けんちんじる	わかめ サケ とりにく とうふ 牛乳	たまねぎ えのき パセリ きやべつ きゅうり にんじん もやし コーン だいこん ごぼう ねぎ つきこん しいたけ	米 げん米 マヨネーズ じゃがいも ふ あぶら	607 26.9 1.8
13	金	ごはん	牛乳	とうふハンバーグ やさいおひたし はるきやべつみそしる	ひじき とうふ ぶたにく かまぼこ あぶらあげ 牛乳	たまねぎ にんじん いんげん ほうれんそう もやし きやべつ たまねぎ こまつな	米 じゃがいも ふ ごま	579 20.3 1.8
16	月	こめこ めん	牛乳	あぶらあげきんちやく ごますあえ さんさいかけじる いちご	あぶらあげ ぶたにく とりにく ひじき かまぼこ 牛乳	たけのこ いんげん れんこん にんじん アスパラ きやべつ きゅうり コーン さんさい はくさい たまねぎ しいたけ きくらげ こまつな いちご	めん ごま	640 32.1 2.7
17	火	やきぶた チャーハン	牛乳	かいせんきっかしゅうまい わかめスープ タルト	やきぶた たら とりにく とうふ ベーコン わかめ かまぼこ 牛乳	にんじん たまねぎ エリンギ えだまめ ねぎ たけのこ コーン いんげん もやし だいこん えのき	米 げん米 あぶら しゅうまいかわ ごま	610 23.2 2.5
18	水	ごはん	牛乳	あかうおあますあんかけ かぶのそくせきづけ とんじる	あかうお こんぶ にたにく とうふ 牛乳	かぶ こまつな きゅうり きやべつ だいこん ごぼう にんじん しらたき ねぎ	米 あぶら ぶ じゃがいも	607 24.2 1.7
19	木	ごはん	牛乳	ぶたにくしょうがいため ひじきサラダ なめこじる	ぶたにく ひじき とりにく とうふ わかめ 牛乳	たまねぎ えのき いら しょうが しらたき コーン きやべつ きゅうり なめこ だいこん ねぎ	米 あぶら	603 24.8 1.8
20	金	ゆかり ごはん	牛乳	てづくりメンチカツ かいそうサラダ あさりとやさいのスープ	ぶたにく ぎゅうにく チーズ かいそう あさり かまぼこ かにかま 牛乳	ゆかり たまねぎ きやべつ にんじん きゅうり もやし コーン こまつな かぶ	米 げん米 あぶら ごま	720 28.0 2.0
23	月	いりこ なめし	牛乳	とりのみそつくね アスパラサラダ くるまふみそしる	とりにく ひじき ハム わかめ 牛乳	ごぼう たけのこ しいたけ いんげん アスパラ きやべつ きゅうり コーン さんさい もやし にんじん ねぎ	米 げん米 あぶら ふ	602 23.4 2.1
24	火	こめこ フルーツパン	牛乳	てりやきチキン コールスローサラダ コーンチャウダー	とりにく ハム ベーコン 牛乳	きやべつ にんじん コーン きゅうり もやし かぶ たまねぎ アスパラ エリンギ マッシュルーム コーン	パン あぶら	697 30.3 3.1
25	水	ごはん	牛乳	サバのみそに のりすあえ さわにわん	サバ ツナ ぶたにく かまぼこ のり 牛乳	しょうが ほうれんそう きやべつ もやし コーン たけのこ しいたけ えのき にんじん ごぼう きぬさや	米 はるさめ	608 28.3 2.3
26	木	カレー ピラフ	牛乳	エビボールスープ フルーツあえ	ぶたにく ちりめんじゃこ エビボール 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ いんげん きやべつ たけのこ きくらげ しいたけ ねぎ パイン みかん もも いちご	米 げん米 はるさめ	596 18.4 1.6
27	金	ごはん	牛乳	サワラさいきょうやき ごもくきんぴら もずくみそしる てづくりかぼちゃプリン	サワラ さつまあげ とうふ もずく なると 牛乳	にんじん ごぼう こんにやく たけのこ れんこん だいこん ねぎ かぼちゃ	米 じゃがいも ふ	643 27.4 1.5

## 1年間 よろしくおねがいします！

毎日ホカホカの給食を作ってくださいる調理員さんです。

全校のみなさんが毎日元気に過ごせるように、朝早くから調理を  
してさせていただきます。残さず食べてくださいね！

- ★主任調理師 平沢昌宏
- ★調理員 片桐正子 小黒悦子
- ★栄養教諭 杉山朝子 (水曜日に勤務)



# がっこうきゅうしょくをしよう

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,3人の調理員さん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

 給食のしょっきは,大切にやさしくあつかいましょう!

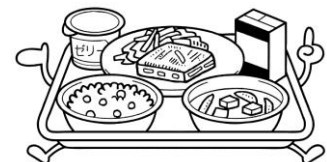
### かたづけるときにかくにんしよう!

- 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日以上の場合は,停止回数分の給食費を返金します。