



4月

献立表

平成31年4月 出雲崎小学校

今月の予定 1年生給食開始:10日

日曜	献立名			おもに使用する食品			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)
	主食	飲み物	副食	からだを作る	からだの調子をととのえる	熱や力のもとになる	
9 火	えびピラフ	牛乳	にら玉スープ とうふハンバーグ パンサンスー	えびとうふ 牛乳 ベーコン 卵 豚肉 ロースハム ひじき	玉ねぎ ホールコーン ねぎ にんじん マッシュルーム えのきだけ にら きゅうり もやし グリンピース	米 玄米 さとうごま はるさめ 油 ごま油 パン粉	663 28.4 2.9
10 水	カレーライス	牛乳	福神漬けあえ チョコバナナクレープ	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 レンズ豆 スキムミルク	にんにくしょうが 玉ねぎ にんじん 福神漬け きゃべつ きゅうり	米 玄米 カレールー じゃがいも ごま	707 21.9 2.3
11 木	ごはん	牛乳	ワンタンスープ さばのみそ煮 たくあんあえ	豚肉 さば 牛乳 なると巻き	えのきだけ メンマ ねぎ にんじん しょうが きゃべつ きゅうり たくあん漬け チンゲン菜	米 ワンタン ごま油 ごま	715 27.0 3.5
12 金	ごはん のりふりかけ	牛乳	なめこ汁 メンチカツ 野菜おひたし	とうふ 車ふのり 豚肉 油揚げ 牛乳 かまぼこ	なめこ ねぎ 玉ねぎ きゃべつ もやし にんじん 小松菜	米 じゃがいも 油 パン粉 小麦粉	706 25.7 1.9
15 月	中華どん	牛乳	あおさのみそ汁 ごまドレサラダ	豚肉 えび うずら卵 牛乳 なると巻き 油揚げ ロースハム あおさ	白菜 玉ねぎ だけのご水煮 きくらげ もやし しょうが にんじん えのきだけ ねぎ きゃべつ キヌサヤ ホールコーン チンゲン菜	米 玄米 油 ごま でんぶん じゃがいも	630 24.8 2.7
16 火	いりこ菜めし	牛乳	高野とうふの卵とじ とり肉のから揚げレモンだれ きゃべつの浅漬け	とり肉 卵 ちりめんじゃこ 高野とうふ 牛乳 塩こんぶ さつま揚げ	玉ねぎ 干しいたけ しらたき 青菜 えだまめ きゃべつ きゅうり パセリ にんじん 野沢菜漬け	米 玄米 さとう じゃがいも ごま でんぶん 油	696 35.1 3.1
17 水	うどん	牛乳	かけ汁 油揚げの袋煮 ジャーマンポテト いちご	なると巻き 牛乳 ひじき 豚肉 油揚げ チーズ とうふ ベーコン	えのきだけ たけのご水煮 にんじん ねぎ れんこん しょうが 小松菜 玉ねぎ ホールコーン いちご パセリ	うどん さとう 油 じゃがいも	697 29.1 2.9
18 木	そばろごはん	牛乳	きゃべつのみそ汁 スペイン風オムレツ アーモンドサラダ	豚肉 油揚げ 牛乳 卵 ロースハム	しょうが きゃべつ ねぎ 小松菜 えのきだけ きゅうり にんじん	米 玄米 さとう アーモンド 油 じゃがいも	635 26.4 2.5
19 金	ごはん	牛乳	とん汁 鮭のてり焼き なっとうあえ	豚肉 とうふ 牛乳 鮭 なっとう	大根 つきこん ねぎ にんじん たくあん漬け きゃべつ 野沢菜漬け	米 じゃがいも ごま	647 31.2 2.0
22 月	あさりごはん	牛乳	もずくのみそ汁 しゅうまい なめたけあえ ピーチゼリー	油揚げ あさり ひじき 牛乳 もずく なると巻き 豚肉 かまぼこ	ごぼう 干しいたけ しょうが ねぎ えのきだけ にんじん チンゲン菜 小松菜 もやし きゃべつ なめたけ	米 玄米 さとう じゃがいも	578 21.2 2.5
23 火	セルフ フィッシュバーガー	牛乳	春雨スープ 海藻サラダ	白身魚 とり肉 牛乳 海藻 豚肉 ツナ くわわかめ	ねぎ きゃべつ きくらげ にんじん チンゲン菜	米粉パン 油 パン粉 春雨 ノンエッグ タルタルソース	608 27.8 3.4
24 水	ごはん	牛乳	ぜんまいと車ふの煮物 肉だんごの甘辛ソース のりずあえ	とり肉 豚肉 牛乳 のり 車ふ 油揚げ さつま揚げ ツナ水煮	ぜんまい水煮 干しいたけ にんじん 玉ねぎ こんにゃく もやし さやいんげん 小松菜	米 じゃがいも ごま さとう でんぶん	635 26.8 1.9
25 木	わかめごはん	牛乳	あつ揚げのみそ汁 いかのねぎ焼き 寒天サラダ	あつ揚げ わかめ 牛乳 うち豆 いか 寒天 とり肉 くわわかめ	大根 ねぎ しょうが きゃべつ きゅうり にんじん	米 玄米 油 じゃがいも さとう	580 28.4 2.4
26 金	ごはん	牛乳	マーボーとうふ ますの西京焼き もやしナムル	豚肉 とうふ 牛乳 ます	にんにく しょうが もやし にんじん 干しいたけ たけのご水煮 にら ねぎ 切干大根 小松菜	米 でんぶん 油 ごま油 ごま	685 31.5 2.3

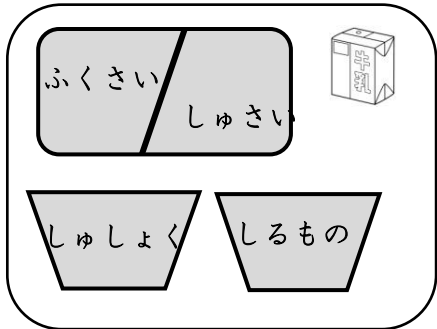
☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。

教室掲示

きゅうしょくはいぜんず 平成31年4月 出雲崎小学校

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

ただしもりつけかた



*よくもりつけしよ。
もりつけしよ。

今月の出雲崎産

今月も出雲崎産野菜はありません。ただいま準備中、もう少しお待ちください、とのこと。収穫を楽しみにしながら待ちましょう。

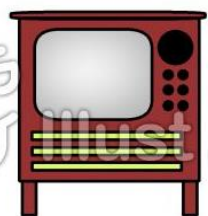
「米」「みそ」「車ふ」「梅干し」はいつでも出雲崎産です。

お知らせ

9日
1ねんせい
きゅうしょくなし

<p>8</p>	<p>9</p> <p>パンサン スー / とうふ ハンバーグ</p> <p>えび ピラフ / ならたま スープ</p> <p>はし</p>	<p>10</p> <p>ふくじん づけ あえ</p> <p>カレー ライス</p> <p>チョコバナナ</p> <p>スプーン</p>	<p>11</p> <p>たくあん あえ / さばの みそに</p> <p>ごはん / ワンタン スープ</p> <p>はし</p>	<p>12</p> <p>やさい おひたし / メンチ カツ</p> <p>のり かけ</p> <p>ごはん / なめこ じる</p> <p>はし</p>
<p>15</p> <p>ごまドレ サラダ</p> <p>ちゅうか どん / あおさの みそしる</p> <p>はし</p>	<p>16</p> <p>きゃべつの あさづけ / とりにくの からあげ レモンだれ</p> <p>いりこ なめし / こうや どうふの たまご とじ</p> <p>はし</p>	<p>17</p> <p>ジャーマン ポテト / あぶらあげの ふくりに いちご</p> <p>うどん</p> <p>かけ汁</p> <p>はし</p>	<p>18</p> <p>アーモンド サラダ / スペイン ふう オムレツ</p> <p>そばろ ごはん / きゃべつの みそしる</p> <p>はし</p>	<p>19</p> <p>なっとう あえ / さけの てりやき</p> <p>ごはん / とんじる</p> <p>はし</p>
<p>22</p> <p>なめたけ あえ / しゅう まい</p> <p>ピーチゼリー</p> <p>あさり ごはん / もずくの みそしる</p> <p>はし</p>	<p>23</p> <p>かいそう サラダ / しるみ ざかな フライ</p> <p>バーガーパン</p> <p>タルタルソース</p> <p>はるさめ スープ</p> <p>はし</p>	<p>24</p> <p>のりず あえ / にくだんごの あまから ソース</p> <p>ごはん / ぜんまいと くるまふの にも</p> <p>はし</p>	<p>25</p> <p>かんてん サラダ / いかの ねぎやき</p> <p>わかめ ごはん / あつあげの みそしる</p> <p>はし</p>	<p>26</p> <p>もやし ナムル / ますの さいきょう やき</p> <p>ごはん / マーボー どうふ</p> <p>はし</p>

昭和の日



国民の休日



給食当番

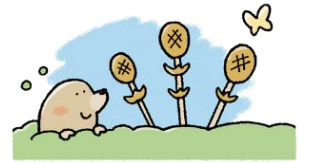


給食が始まります。マスクは準備してありますか？給食当番以外の人も必ずマスクをして配膳しましょう。



食育だより

平成31年4月
出雲崎小学校



かっこうきゅうしよく しょうかい
学校給食を紹介します

ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度がスタートしました。
学校生活を楽しく快適に過ごすためには、心身ともに健やかでなければなりません。食事は、健康とのかかわりが大きく、バランスのとれた食事や楽しい食事は、健康なからだと心を作ります。
食事を通して、食べ物の果たす役割を正しく理解し、望ましい食習慣を身に付けましょう。

ごはん



出雲崎産のコシヒカリを使用し、調理室の大きな釜と大きな炊飯器で炊きます。
白いごはんの他、まぜごはんやどんぶり物もあります。時々発芽玄米を使用します。発芽玄米は、食物せんいやビタミンE、マグネシウムやカルシウムなどのミネラルが豊富です。
出雲崎産コシヒカリと発芽玄米の代金は、町役場より全額補助していただいています。

いただきます



パン

月に2回程度、火曜日に実施します。フルーツやごまをまぜたパン、米粉パン、自分でハンバーガーやサンドイッチを作って食べる献立もあります。



めん

月に2回程度、水曜日に実施します。ソフトめんや中華めん、うどん、大麦めん、米粉めんを、それぞれに合わせたスープやかけ汁で食べます。



牛乳

毎日つきます。成長期に必要なたんぱく質やカルシウムが豊富です。時々のもろヨーグルトや、オレンジジュースなどがつきます。

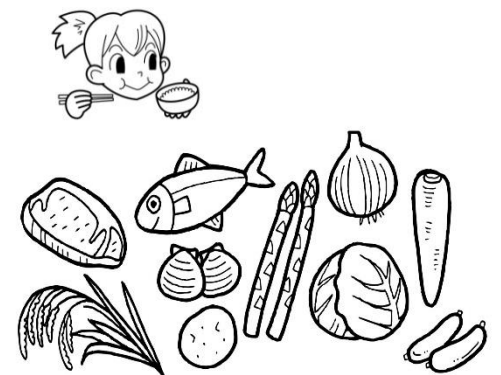
牛乳代金も、出雲崎産コシヒカリと同じく、全額を町役場からいただいています。

副菜

副菜は新鮮で安全な食材を選び、衛生面に十分注意して調理します。食品の種類を多く使うことで、微量に必要な栄養価も基準を満たすことができます。

栄養価だけにこだわらず、子どもたちのし好や季節も考慮して組み合わせます。

野菜は、出雲崎町産の生産者のみなさんが作ったものをたくさん使います。生産者のみなさんは、いつも新鮮で品質のよいものを届けてくださいます。



デザート

季節のくだもの、乳製品、ゼリーやクレープなどを時々つけることで、不足ぎみのエネルギーやカルシウム、鉄、ビタミン類を補います。

よろしくお願ひします

給食は、3人の調理員さんが作ります。調理員さんは、朝8時前に給食調理室へ出勤して、野菜がよい品物かどうか検品したり、重さを量ったりして、調理に備えます。みなさんが食べる時間に合わせて作り、食缶に盛り分けます。

今年も心を込めてがんばります。よろしくお願ひします。

☆調理員 平沢 昌宏 片桐 正子 小黑 悦子 ☆栄養教諭 杉山 朝子 (兼務)