



4月 献立表

令和2年4月 出雲崎小学校

今月の予定 7日 1年生なし

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	
7	火	わかめごはん	牛乳	とうふのみそ汁 ハンバーグ おからポテトサラダ	とうふ 豚肉 わかめ 油揚げ 牛乳車ふ 牛肉 ロースハム	ねぎ きゅうり 玉ねぎ にんじん	米 玄米 マヨネーズ じゃがいも	712 26.1 2.6
8	水	カレーライス	牛乳	福神漬けあえ ミルクレープ	豚肉 大豆 スキムミルク レンズ豆 牛乳	しょうが にんにく 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	726 21.9 2.2
9	木	ごはん	牛乳	とん汁 鯖のみそ煮 のりずあえ	豚肉 とうふ 牛乳 鯖 ツナ のり	ごぼう 大根 つきこん ねぎ しょうが もやし にんじん 小松菜	米 さとう 油 じゃがいも	698 29.0 2.3
10	金	ごはん 梅ふりかけ	牛乳	もずくのみそ汁 メンチカツ もやしナムル	なると巻き 牛乳 もずく	えのきだけ ねぎ 玉ねぎ もやし 切干大根 にんじん チンゲン菜 小松菜	米 油 ごま油 じゃがいも ごま	636 20.4 2.5
13	月	ごはん	牛乳	ワンタンスープ さくらしゅうまい ジャーマンポテト	豚肉 牛乳 なると巻き チーズ 魚すり身 ベーコン	えのきだけ メンマ ねぎ にんじん ホールコーン 玉ねぎ チンゲン菜 パセリ	米 ワンタン じゃがいも ごま油 しゅうまいの皮	637 22.2 2.8
14	火	ちらしずし きぎみのり	牛乳	あつ揚げのみそ汁 肉だんごのもち米むし きゃべつの浅漬け	あつ揚げ のり 塩こんぶ うち豆 豚肉 とり肉	たけのこ水煮 れんこん 大根 かんぴょう ねぎ 玉ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり 野沢菜漬け	米 玄米 じゃがいも もち米 ごま	634 25.5 2.6
15	水	うどん	牛乳	かけ汁 油揚げの袋煮 豚しゃぶサラダ でこぼん	なると巻き 牛乳 ひじき 豚肉 油揚げ とうふ	えのきだけ たけのこ水煮 ねぎ れんこん しょうが きゃべつ きゅうり もやし ホールコーン でこぼん にんじん 小松菜	うどん ごま油 さとう	652 30.3 2.1
16	木	ごはん	牛乳	マーボーどうふ いかの立田揚げ ラーメンサラダ	豚肉 とうふ 牛乳 いか ロースハム	にんにく しょうが もやし ねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 にら きゅうり ホールコーン にんじん	米 中華めん 油 でんぶん さとう ごま油 ごま	723 32.7 2.6
17	金	ごはん	牛乳	*健康グランプリ* 肉じゃが 銀鮭の塩こうじ焼き たくあんあえ 富士山ゼリー	豚肉 牛乳 銀鮭	玉ねぎ しらたき グリンピース にんじん きゃべつ きゅうり たくあん漬け	米 油 さとう じゃがいも ごま	710 29.7 1.9
20	月	キムチ チャーハン	牛乳	春雨スープ 焼きぎょうざ 寒天サラダ	豚肉 牛乳 とり肉 わかめ	ねぎ 白菜 しょうが きくらげ きゃべつ にら きゅうり にんじん	米 玄米 ごま油 春雨 さとう ごま ぎょうざの皮	613 22.2 2.4
21	火	ごはん	牛乳	*健康グランプリ* きゃべつのみそ汁 とり肉のから揚げ 野菜おひたし	油揚げ とり肉 かまぼこ ジョア	きゃべつ ねぎ えのきだけ にんじん しょうが もやし きゃべつ 小松菜	米 油 でんぶん	557 25.3 1.5
22	水	セサミ ツイストパン りんごジャム	牛乳	ミネストローネ チキングラタン 海藻サラダ	豚肉 とり肉 チーズ ベーコン 牛乳 海藻 レンズ豆 ツナ くわがめ	きゃべつ 玉ねぎ きゅうり にんじん トマト水煮 パセリ	パン 小麦粉 ジャム じゃがいも ごま マカロニ 油	672 27.9 2.9
23	木	そばろごはん	牛乳	なめこ汁 スペイン風オムレツ パンサンスー	豚肉 とうふ 牛乳 車ふ 卵 チーズ ベーコン ロースハム	しょうが なめこ ねぎ 玉ねぎ きゅうり もやし にんじん	米 玄米 油 さとう 春雨 ごま じゃがいも ごま油	656 24.9 2.4
24	金	ごはん	牛乳	けんちん汁 紅ますの西京焼き ごまあえ	とり肉 紅ます とうふ 牛乳	大根 ごぼう つきこん ねぎ きゃべつ もやし にんじん 小松菜	米 さとう 油 じゃがいも ごま	606 26.9 1.8
27	月	ピピンパ	牛乳	五目中華スープ 河内晩柑	とうふ 牛乳 わかめ	しょうが にんにく たけのこ水煮 干しいたけ ぜんまい水煮 小松菜 切干大根 もやし きくらげ ねぎ 河内晩柑 にんじん チンゲン菜	米 玄米 油 さとう ごま ごま油	576 23.9 1.7
28	火	ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 タンドリーチキン なめたけあえ	あさりとり肉 牛乳 とうふ 油揚げ ヨーグルト かまぼこ	えのきだけ ねぎ にんにく しょうが もやし きゃべつ えのきだけ にんじん 小松菜	米 油 じゃがいも	579 32.3 2.2
30	木	チキンライス	牛乳	にら玉スープ えびフライ アーモンドサラダ	とり肉 とうふ ベーコン 卵 えび ロースハム 牛乳	玉ねぎ ホールコーン きゃべつ グリンピース マッシュルーム にら えのきだけ きゅうり にんじん 小松菜	米 玄米 パン粉 油 小麦粉 アーモンド	644 28.7 1.7

☆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。

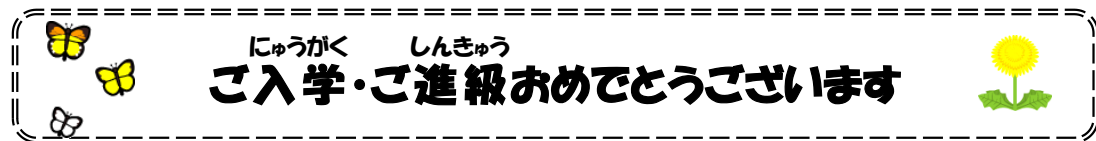
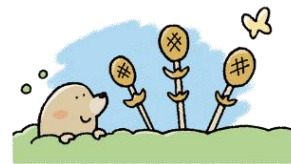
令和2年4月
出雲崎小学校

月	火	水	木	金
今月の出雲崎産は...お休みです。 春になり、畑仕事も順調だと聞いています。早く出雲崎産のじゃがいもや玉ねぎが食べたいですね。もう少し待ちましょう。 米 みそ 車ふはいつでも出雲崎産です。				
お知らせ	7	8	9	10
7日 1ねんせいなし 	 おからポテトサラダ / ハンバーグ わかめごはん / とうふのみそしる はし	 ミルクレープ カレーライス ふくじんづけあえ スプーン	 のりずあえ / さばのみそに ごはん / とんじる はし	 メンチカツ / もやしナムル うめふりかけ ごはん / もずくのみそしる はし
13	14	15	16	17
 ジャーマンポテト / さくらしゅうまい ごはん / ワンタンスープ はし	 きゃべつのあさづけ / 肉だんごのもちもちめし きざみのり ちらしずし / あつあげのみそしる はし	 でこぼん ぶたしゃぶサラダ / あぶらあげのふくらに うどん / かけじる はし	 ラーメンサラダ / いかのたたあげ ごはん / マーボーどうふ はし	*けんこうグランプリリクエストデザート3年生* ふしさんゼリー たくあんあえ / ぎんざけのしおこうしやり ごはん / にくじゃが はし
20	21	22	23	24
 かんてんサラダ / やきぎょうざ キムチチャーハン / はるさめスープ はし	*けんこうグランプリリクエストデザート4年生* ジョアブルーベリー やさしいとりにくのからあげ ごはん / きゃべつのみそ汁 はし	 かいそうサラダ / チキングラタン セサミツイストパン / ミネストローネ りんごジャム スプーン	 バンサンズ / スペインふうオムレツ そばろごはん / なめこじる はし	 ごまあえ / べにますのさいきょうやき ごはん / けんちんじる はし
27	28	29	30	
 かわちばんかん にくのぐやさいのぐ ごはん「ビビンバ」 / ごもくちゅうかスープ はし	 なめたけ / タンドリーチキン ごはん / あさりのみそしる はし	*昭和の日* 	 アーモンドサラダ / えびフライ チキンライス / にらたまスープ はし	



食育だより

令和2年4月
出雲崎小学校



しんねんど 新年度がスタートしました。がっこうせいかつ たの かいてき す 学校生活を楽しく快適に過ごすためには、しんしん すこ 心身ともに健やかでなければなりません。しょくじ けんこう 健康とのかわりが大きく、バランスのとれた食事や楽しい食事は、けんこう けんこう 健康なからだを心を作ります。



食事を通して、食べ物（しょくモノ）の果たす役割（やくわり）を正しく理解し、望ましい食習慣（しょくしゅうかん）を身に付けましょう。

ごはん



いただきます



がっこうきゅうしょく しょうかい
学校給食を紹介します

出雲崎産（しんねん）のコシヒカリ（しんせ）を使用し、調理室（ちようりしつ）の大きな釜（お）と大きな炊飯器（かま）で炊（す）きます。

白いごはん（しろ）の他（ほか）、まぜごはん（まぜ）やどんぶり物（どんぶりもの）もあります。時々（ときどき）発芽玄米（はつがげんまい）を使用（す）します。発芽玄米（はつがげんまい）は、食物せんいやビタミンE（しょうもつ）、マグネシウム（まいごん）やカルシウム（かうしうむ）などのミネラル（みねらる）が豊富（ほうふ）です。

出雲崎産（しんねん）コシヒカリ（しんせ）と発芽玄米（はつがげんまい）の代金（だいきん）は、町（まち）より全額補助（ぜんがくほじょ）していただいています。

パン

月に2回程度（つきに2かい程度）、水曜日（すいようび）に実施（じっし）します。フルーツ（ふりうつ）やごま（ごま）をまぜたパン（まぜたパン）、米粉（こめこ）パン（パン）、自分でハンバーガー（じぶん）やサンドイッチ（さんどいっち）を作（つく）って食（く）べる献立（けんてい）もあります。



めん

月に2回程度（つきに2かい程度）、水曜日（すいようび）に実施（じっし）します。ソフトめん（そふとめん）や中華めん（ちゆうか）（めん）、うどん（うどん）、大麦めん（おおいもぎ）（めん）、米粉めん（こめこ）（めん）を、それぞれ（それぞれ）に合（あ）わせたスープ（スープ）やかけ汁（かけじり）で食（く）べます。



牛乳

毎日（まいにち）つきます。成長期（せいちょうき）に必要なたんぱく質（たんぱくしつ）やカルシウム（かうしうむ）が豊富（ほうふ）です。時々（ときどき）のむヨーグルト（ヨーグルト）や、オレンジジュース（オレンジじゅーす）などがつきます。

牛乳代金（ぎゅうにゅう）も、出雲崎産（しんねん）コシヒカリ（しんせ）と同じく（おな）、町（まち）より全額補助（ぜんがくほじょ）していただいています。

副菜

副菜（ふくさい）は新鮮（しんせん）で安全（あんぜん）な食（しょく）材（ざい）を選（えら）び、衛生面（えいせいめん）に十分（じゆうぶん）注意（ちゆうい）して調理（ちようり）します。食品（しょくひん）の種（しゅ）類（るい）を多（おほ）く使（つか）うこと（こと）で、微量（りく）に必要（ひつよう）な栄養価（えいようか）も基準（きじゆん）を満（み）たすことが（か）できます。

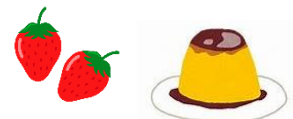
栄養価（えいようか）だけにこ（こ）だわらず、子（こ）どもた（た）ちのし（し）好（こう）や季（き）節（せつ）も考（こう）慮（りょ）して組（く）み合（あ）わせま（ま）す。

野菜（やさい）は、出雲崎町産（しんせ）の生（せい）産（さん）者（しゃ）のみなさん（さん）が作（つく）ったもの（もの）をた（た）くさん使（つか）いま（ま）す。生（せい）産（さん）者（しゃ）のみなさん（さん）は、い（い）つも新（しん）鮮（せん）で品（ひん）質（しつ）のよ（よ）いもの（もの）を届（とど）けてくだ（くだ）さいま（ま）す。



デザート

季節（きせつ）のくだもの（くだもの）、乳製品（にゅうせいひん）、ゼリー（ゼリー）やクレープ（クレープ）などを時（とき）々（とき）つ（つ）けること（こと）で、不足（ふそく）ぎみのエネ（エネ）ルギー（ルギー）やカルシウム（かうしうむ）、鉄（てつ）、ビタ（ビタ）ミン（ミン）類（るい）を補（おぎな）います。



* よろしくお願（ねが）いします *

給食（いん）は、調理員（ちよういん）3人（にん）で作（つく）ります。野菜（やさい）など、その日（ひ）使用（しゆし）する物（ぶつ）資（し）がよい品（しな）物（もの）かどう（どう）か検（けん）品（びん）したり、おも（おも）重（おも）さを量（はか）ったりして、調理（ちようり）に備（そな）えます。児（じ）童（どう）が食（く）べる時（じ）間（かん）に合（あ）わせて作（つく）り、食（しょく）缶（かん）に盛（も）り分（わ）けますので、毎日（まいにち）あ（あ）つあ（あ）つの給（い）食（しょく）を提（てい）供（きよう）できます。今（こん）年（ねん）度（ど）も心（こ）を込（こ）めて作（つく）ります。よろしくお願（ねが）いします。

☆調理員 平沢 昌宏 山田 米子 長谷川 弘子 ☆栄養教諭 丸山 朝美