

日	曜	こんだて名			おもに使用する食品			エネルギー (Kcal)
		主 食	の 飲 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	たんぱく質 (g) 脂 質 (g)
7	木	カレーライス (ごはん・ポークカ レー)	牛乳	かいそうサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ かいそう ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり くだもの	こめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	733 23.0 2.7
8	金	たけのこごはん	牛乳	だしまきたまご おからサラダ すましじる ささだんご	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご おから ツナ チーズ かまぼこ	たけのこ にんじん きゅうり キャベツ コーン こまつな ほししいたけ しらたき ねぎ	こめ ささだんご さとう あぶら マヨネーズ	651 26.0 2.6
11	月	ごはん	牛乳	はるまき こまつナムル とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ うずらのたまご な ると	こまつな もやし にんじん チンゲンサイ たけのこ ねぎ ほししいたけ	こめ さとう あぶら こむぎこ ごま	739 25.8 2.2
12	火	三色そばろどん (ごはん・にくそぼろ・ いりたまご)	牛乳	わふうサラダ さんさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たまご わかめ ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	えだまめ キャベツ もやし にんじん コーン さんさい なめこ ねぎ	こめ さとう あぶら	686 32.0 2.4
13	水	こめこめん	牛乳	ミートソース だいこんサラダ いちご	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム だいこん きゅうり キャベツ コーン いちご	こめこめん あぶら こむぎこ	664 26.4 2.4
14	木	ごはん	牛乳	とりにくのてりやき なっとうあえ じゃがいもと玉ねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく なっとう あつあげ みそ	たくあん にんじん キャベツ のざわな たまねぎ しめじ きぬさや	こめ ごま じゃがいも	665 28.9 2.4
15	金	減塩こんだての日			毎月17日は「減塩の日」			
		ごはん	牛乳	さばのカレーてりやき おかかあえ まめまめじる	ぎゅうにゅう さば ハム かつおぶし とうふ あぶらあげ うちまめ みそ	もやし にんじん こまつな だいこん えのき ねぎ	こめ じゃがいも さとう	697 30.0 2.0
18	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため ひじきのサラダ あさりのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ハム あさり とうふ みそ	たまねぎ ピーマン きゅうり キャベツ にんじん コーン だいこん えのき ねぎ	こめ あぶら さとう	606 29.5 2.5
19	火	食育の日			旬の食材を味わいましょう			
		とりごもく ごはん	牛乳	ししゃもフライ ごまあえ わかたけしる	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも わかめ とうふ かまぼこ	にんじん ごぼう ほししいたけ えだまめ こまつな もやし たけのこ しらたき	こめ ごま あぶら さとう こむぎこ パンこ	598 26.4 2.4
20	水	こめこパン	牛乳	にこみトマトハンバーグ フレンチサラダ ふわふわたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ チーズ ベーコン たまご	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ ほうれんそう	こめこパン あぶら パンこ	610 29.7 3.2
21	木	ごはん	牛乳	とろあじのてりやき ごもくひじき どさんこじる	ぎゅうにゅう とろあじ だいたい ひじき さつまあげ ぶたにく なたと みそ	にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ にら もやし ねぎ コーン	こめ じゃがいも さとう あぶら バター	646 28.6 2.3
22	金	ごはん	牛乳	いかとポテトのチリソース もやしナムル もずくスープ	ぎゅうにゅう いか あつあげ もずく とうふ なたと ぶたにく	ねぎ にんじん もやし きりほしだいこん こまつな えのき	こめ じゃがいも ごま あぶら さとう	690 27.6 2.1
25	月	カレーピラフ	牛乳	しょうゆフレンチ クリームシチュー つぶつぶレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ベーコン とりにく チーズ	ピーマン たまねぎ こまつな マッシュルーム キャベツ コーン にんじん しめじ ブロッコリー	こめ じゃがいも マカロニ ゼリー あぶら	727 24.1 2.5
26	火	ごはん	牛乳	さけのみそマヨやき ぜんまいのいために さわにわん	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ ぶたにく かまぼこ みそ	ぜんまい にんじん こんにやく きりほしだいこん さやいんげん たけのこ えのき ごぼう きぬさや	こめ はるさめ マヨネーズ あぶら さとう	661 29.9 2.3
27	水	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンスープ じゃがチーズ かんきつくだもの(美生柑)	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ みそ	にんじん もやし キャベツ チンゲンサイ ねぎ にら たけのこ コーン たまねぎ みしょうかん	ちゅうかめん じゃがいも あぶら バター	651 28.2 3.3
28	木	ごはん	牛乳	スタミナレバー ごまびたし くるまふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にら こまつな もやし にんじん コーン たまねぎ	こめ じゃがいも くるまふ ごま さとう あぶら	700 29.8 2.3
29	金	ごはん	牛乳	いかのこうみやき じゃがいもきんぴら しおとりじる	ぎゅうにゅう いか さつまあげ とりにく あぶらあげ みそ	ねぎ にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん たけのこ キャベツ きぬさや	こめ じゃがいも あぶら さとう	589 28.4 2.4
☆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。							基準値	
							<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>今月の出雲崎産</b> </div>	
地元の食材を味わって いただきます。								669 28.5 2.2

# 教室掲示

きゅうしょく はいぜんず 令和2年4月 出雲崎小学校

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

ふくさい / しゅうさい  
しゅうさい / しるもの

\*よくみて  
もりつけ  
ましょう。

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。

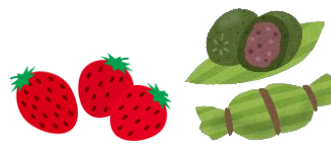
米 みそ 車ふはいつでも出雲崎産です。



<p><b>*お知らせ*</b></p> <p>7日 1ねんせいなし</p>	<p><b>7</b></p> <p>おからポテトサラダ / ハンバーグ</p> <p>わかめごはん / とうふのみそしる</p> <p>はし</p>	<p><b>8</b></p> <p>ミルクレープ</p> <p>ふくじんづけあえ</p> <p>カレーライス</p> <p>スプーン</p>	<p><b>9</b></p> <p>のりずあえ / さばのみそに</p> <p>ごはん / どんじる</p> <p>はし</p>	<p><b>10</b></p> <p>メンチカツ / もやしナムル</p> <p>うめふりかけ</p> <p>ごはん / もずくのみそしる</p> <p>はし</p>
<p><b>13</b></p> <p>ジャーマンポテト / さくらしゅうまい</p> <p>ごはん / ワンタンスープ</p> <p>はし</p>	<p><b>14</b></p> <p>きゃべつのあさづけ / 肉だんごもちもめむし</p> <p>きざみのり</p> <p>ちらしずし / あつあげのみそしる</p> <p>はし</p>	<p><b>15</b></p> <p>でこぼん</p> <p>ぶたしゃぶサラダ / あぶらあげのふくろに</p> <p>うどん</p> <p>かけじる</p> <p>はし</p>	<p><b>16</b></p> <p>ラーメンサラダ / いかのたつたあげ</p> <p>ごはん / マーボーどうふ</p> <p>はし</p>	<p><b>17</b> *けんこうグランプリ リクエストサポート3年生*</p> <p>ふしぎゼリー</p> <p>たくあんあえ / ぎんざけのおこうしやき</p> <p>ごはん / にくじゃが</p> <p>はし</p>
<p><b>20</b></p> <p>かんてんサラダ / やきぎょうぎ</p> <p>キムチチャーハン / はるさめスープ</p> <p>はし</p>	<p><b>21</b> *けんこうグランプリ リクエストサポート4年生*</p> <p>やさいおひたし / とりにくのからあげ</p> <p>ジョアブルーベリー</p> <p>ごはん / きゃべつのみそ汁</p> <p>はし</p>	<p><b>22</b></p> <p>かいそうサラダ / チキングラタン</p> <p>セサミツイストパン</p> <p>りんごジャム</p> <p>ミネストローネ</p> <p>スプーン</p>	<p><b>23</b></p> <p>パンサンズ / スペインふうオムレツ</p> <p>そばろごはん / なめこじる</p> <p>はし</p>	<p><b>24</b></p> <p>ごまあえ / べにますのさいきょうやき</p> <p>ごはん / けんちんじる</p> <p>はし</p>
<p><b>27</b></p> <p>かわちばんかん</p> <p>にくのぐ / やさいのぐ</p> <p>ごはん「ピビンバ」 / ごもくちゅうかスープ</p> <p>はし</p>	<p><b>28</b></p> <p>なめたけあえ / タンドリーチキン</p> <p>ごはん / あさりのみそしる</p> <p>はし</p>	<p><b>29</b></p> <p>*昭和の目*</p>	<p><b>30</b></p> <p>アーモンドサラダ / えびフライ</p> <p>チキンライス / にらたまスープ</p> <p>はし</p>	



# 食育だより



令和2年5月  
出雲崎小学校

新緑が目まぶしい、さわやかな季節になりました。気持ちのよい季節になりますが、新年度になり1か月が経ち、つかれも出始める頃です。しっかりと食事を取り、規則正しい生活習慣を心がけ、体調を整えましょう。

## 食べ物のはたらきを知ろう

食べ物は、体の中でははたらきによって、大きく「**あか・みどり・きいろの3つのグループ**」に分けることができます。食べ物のはたらきを知って、日ごろ何気なく食べている食事や食べ物に関心を持ち、自分の食べ方にかたよりがなければいいか考えてみましょう。

### きいろの食べ物

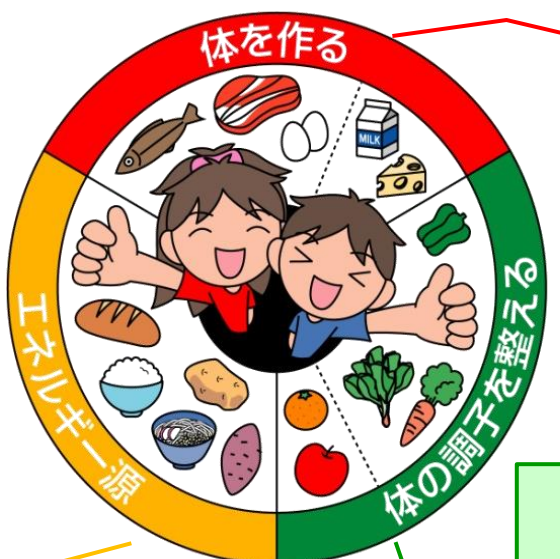
(ごはん・パン・めん・いも類)

たれないと...

- ★頭がはたらかない
- ★力が出ない
- ★つかれやすい



勉強や運動するエネルギーになります。



### あかの食べ物

(肉・魚・卵・豆・牛乳・小魚など)

たれないと...

- ★骨や歯が弱くなる
- ★貧血になりやすい
- ★背がのびにくい

血や肉や骨などを作るものになります。



### みどりの食べ物

(やさい・きのこ・くだものなど)

たれないと...

- ★かぜや病気にかかりやすい
- ★べんぴになりやすい
- ★イライラする ★つかれやすい

体の調子を整えて、病気などから体をまもってくれます。



いろいろな食品を組み合わせ、赤・黄・緑の食品からバランスよく食べましょう。



毎月のこんだて予定表も、食品を3つの色に分けてかいてあります。確認してみましょう。

## 毎月17日は 減塩の日



新潟県では、全国と比べ1日当たりの平均食塩摂取量が多く、脳卒中、胃がんで亡くなる人が多い状況です。このため、県でも減塩対策をすすめています。国も近年、1日の食塩摂取目標量や給食の塩分基準値の引き下げを行いました。

給食でも、うま味を生かし塩分を控えたこんだてを心がけ、減塩の工夫なども紹介していきたいと思えます。

5月は、15日(金)に減塩こんだてを実施します。

### さばのカレー照り焼き

カレー粉の辛味でアクセントをつけ、塩分を減らします。

### おかかあえ

かつおぶしのうま味をかき混ぜ、しょうゆの使用量を減らします。



### まめまめ汁

たっぷりの野菜と豆のうま味で、おいしくうす味に仕上げます。



準備や片付けなど、協力して取り組んでいます。



前向きで給食を食べています。落ち着いて食事をしています。

