



月	火	水	木	金
<p>こんだて</p>	<p>7</p> <p>ふくさい副菜 / しゅさい主菜</p> <p>しゅしゅく主食 / しるもの汁物</p> <p>ココアムース</p> <p>やぎにくとん焼肉丼 / はるさめ春雨スープ</p> <p>1年生なし</p>	<p>8</p> <p>きずく瀬見オレンジ / フレンチサラダ</p> <p>ポークカレーライス</p>	<p>9</p> <p>ストロベリークレープ / とうなのごまあえ</p> <p>ちらしずし / えびだんごのすましじる</p> <p>祝</p> <p>入学・進級お祝いこんだて</p>	
赤	主に体を作るものになる食品	ぶたにく みそ 牛乳	豚肉 牛乳	たまご えび とうふ わかめ 牛乳
緑	主に体の調子を整えるものになる食品	にんじん たら ちんげんさい たまねぎ たけのこ きくらげ ねぎ	にんじん 玉ねぎ キャベツ オレンジ	にんじん とうな たけのこ もやし れんこん えだまめ
黄	主にエネルギーのものになる食品	こめ さとう はるさめ ゴマ あぶら	こめ げんまい じゃがいも こむぎこ あぶら	こめ げんまい さとう クレープ ゴマ
栄養価	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)	676kcal/25.2g/2.1g	651kcal/21.0g/2.3g	609kcal/20.6g/2.3g
<p>こんだて</p> <p>12</p> <p>ポテトサラダ / チキンのガーリックバター焼き</p> <p>ごはん / ミネストローネ</p>	<p>13</p> <p>パンサンスー / いかの照り焼き</p> <p>ごはん / ジャージャン豆腐</p>	<p>14</p> <p>ひじきのサラダ / 油揚げのふくに詰め煮</p> <p>うどん / あまなつゼリー</p> <p>うどん / さんさい山菜かけじる</p>	<p>15</p> <p>ごちくまめ五目豆 / かに紅ますの西京焼き</p> <p>ごはん / けんちんじる</p>	<p>16</p> <p>じゃこサラダ</p> <p>しゃきしゃきどん / のりのスープ</p> <p>そばろ丼</p>
赤	鶏肉 ハム ベーコン チーズ 牛乳	いか ハム たまご ぶたにく なまあげ 牛乳	ぶたにく あぶらあげ ハム なたと ヨーグルト ひじき 牛乳	とりにく とうふ あぶらあげ だいず べにます 牛乳
緑	にんじん フロccoli トマト キャベツ 玉ねぎ きゅうり	にんじん ちんげんさい キャベツ きゅうり たけのこ ねぎ	にんじん さんさい ねぎ なめこ キャベツ	さやいんげん にんじん とうな だいこん ごぼう ねぎ ししじけ
黄	こめ マカロニ じゃがいも マヨネーズ バター	こめ さとう はるさめ ゴマ あぶら	うどん さとう あぶら	こめ さとう あぶら
栄養価	692kcal/27.6g/2.0g	709kcal/34.3g/2.2g	628kcal/26.9g/3.0g	640kcal/29.1g/2.0g
<p>こんだて</p> <p>19</p> <p>なはな菜の花 あえ / 車ぶと大豆の揚げ煮</p> <p>ごはん / わかめとたまねぎのみそじる</p>	<p>20</p> <p>やさしい野菜のソテー / オムレツ</p> <p>ごはん / クラムチャウダー</p> <p>米粉アップルパン</p>	<p>21</p> <p>あぶらあげ油揚げのさばのさみそ煮</p> <p>ごはん / かきたまじる</p>	<p>22</p> <p>いちご</p> <p>マーボー / 肉だんごスープ</p>	<p>23</p> <p>たくあんあえ / なまあげ生揚げのごまだれ</p> <p>ごはん / はるやさしい春野菜の煮物</p>
赤	とりにく だいず たまご とうふ みそ わかめ 牛乳	たまご ベーコン あさり チーズ 牛乳	あぶらあげ さば ハム とうふ たまご わかめ 牛乳	ぶたにく みそ 牛乳
緑	にんじん とうな たまねぎ キャベツ しめじ	にんじん ほうれんそう フロccoli たまねぎ キャベツ エリンギ	にんじん こまつな キャベツ ねぎ えのき もやし	にんじん たら ちんげんさい たけのこ たまねぎ キャベツ いらご
黄	こめ じゃがいも ふ さとう あぶら	こめ パン じゃがいも バター	こめ さとう ゴマ あぶら	こめ げんまい はるさめ さとう あぶら ゴマ
栄養価	678kcal/26.9g/2.4g	711kcal/31.0g/2.9g	712kcal/28.5g/2.7g	631kcal/22.1g/2.3g
<p>こんだて</p> <p>26</p> <p>まめひよこ豆のサラダ / ハンバーグオニオンソース</p> <p>ごはん / コンソメスープ</p>	<p>27</p> <p>まりほしだいこん切干大根のサラダ / あつや厚焼きたまご</p> <p>ごはん / にく肉じゃが</p>	<p>28</p> <p>かんてん 寒天の中華サラダ / はるま春巻き</p> <p>中華めん / コーンわかめラーメンスープ</p>	<p>29</p> <p>昭和の日</p>	<p>30</p> <p>こしき五色あえ / さんまのかばや蒲焼き</p> <p>ごはん / なめこのみそじる</p>
赤	ぶたにく だいず うずらのたまご ツナ まめ のも ヨーグルト チーズ	たまご ぶたにく なまあげ 牛乳	ぶたにく なたと とりにく 牛乳	さんま かまぼこ ハム とうふ みそ 牛乳
緑	にんじん たまねぎ コーン キャベツ マッシュルーム	にんじん こまつな さやいんげん きりほしだいこん キャベツ たまねぎ	にんじん たら ほうれんそう ねぎ コーン たけのこ かんてん	にんじん こまつな だいこん なめこ ねぎ キャベツ
黄	こめ じゃがいも あぶら	こめ じゃがいも さとう ゴマ あぶら	ちゅうかめん さとう こむぎこ あぶら こめ	こめ さとう あぶら
栄養価	657kcal/24.4g/2.2g	683kcal/28.2g/2.2g	674kcal/24.5g/3.1g	658kcal/24.2g/2.1g

給食当番の身支度・準備 ⑥つのポイント



- 1 つめ: つめが伸びている人は短く切っておきましょう。
- 2 白衣: 清潔な白衣をきちんと身につけましょう。
- 3 帽子: 髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。
- 4 マスク: マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。
- 5 ハンカチ: 給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。
- 6 手洗い: 石けんを使って十分な手洗いをしましょう。

今月の出雲崎産

車ふ 大豆

★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



食育だより

～ 家族で読みましょう ～



毎月19日は
「食育の日」

令和3年4月
出雲崎小学校

ご入学ご進級おめでとございます

期待に胸をふくらませ、希望に満ちた新年度の始まりです。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体と心を作ります。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。今年度も学校給食へのご理解とご協力を、どうぞよろしくお願いいたします。



出雲崎小学校の給食



<主食:ごはん> (週4日)

出雲崎産のコシヒカリを使用し、給食調理室の大きな炊飯器で炊きます。混ぜごはんや丼物の時は、発芽玄米を混ぜています。発芽玄米には、食物繊維やビタミンE、ミネラルなどが豊富です。出雲崎産コシヒカリ・発芽玄米の代金は、町からの全額補助となっています。

<主食:パン> (隔週火曜)

今年度は、パンの日が火曜日になります。コッペパン、食パン、米粉パンの他に、セルフハンバーガー、揚げパンなどの調理パンもあります。

<主食:めん> (隔週水曜)

うどん、中華めん、ソフトめん、大麦めん、米粉めんの5種類あります。それぞれに合わせたスープやかけ汁で食べます。

<おかず>

おかず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。煮物、揚げ物、蒸しもの、炒め物、あえ物など変化をつけて取り入れています。



旬の食材、地場産食材を心がけて使用し、行事食、郷土料理などを取り入れています。季節感や郷土の味を大切にしながら、苦手なものもおいしく、食べてもらえるように工夫しています。

<牛乳>

200mlの牛乳が毎日つきます。(1年生は、4・5月のみ半分100mlです。)成長期に必要なカルシウムが多く含まれています。時々、飲むヨーグルトなども登場します。牛乳の代金は、町からの全額補助となっています。



お知らせ

給食の白衣について

給食当番は、週末に給食用白衣を持ち帰ります。洗濯、アイロンがけ(消毒を兼ねています)をして、休み明けに持たせてください。次の人が気持ちよく使えるようにご協力をお願いします。

食物アレルギーについて

昨年度に提出いただいた食物アレルギーの調査内容に変更が生じた場合は、お知らせください。給食での対応をご相談いたします。

食育だよりの活用を!

おたよりを通して、食に関する知識や地域の食材、食文化などをお伝えしていきます。ご家庭での食事作りや食生活についての話題作りぜひご活用ください。



長期欠席について

けがや病気等、連続して欠席が見込まれる場合は、給食を止めることが出来ます。学級担任に知らせてください。連絡を受けた2日後から連続5食以上の欠食の時、止めた分の給食費を返金します。午後の連絡の場合は、翌日扱いとなります。

給食室 メンバー紹介

- ☆調理師 平沢 昌宏
 - ☆調理員 山田 米子
 - ☆栄養教諭 丸山 朝美
- ・高橋 望



安全でおいしく、栄養満点な給食を子どもたちに提供できるように、努めてまいります。