

2024年 4月

# こんだてよていひょう



令和6年4月  
出雲崎小学校

曜日	月	火	水	木	金
工ネルギー	630 kcal	661 kcal	553 kcal	673 kcal	
食塩相当量	1.8 g	2.8 g	2.1 g	1.8 g	
献立と配膳の図	<p><b>給食が始まります</b></p> <p>学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期のみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付ける教材としての役割があります。ぜひご家庭でも、給食の話題に触れてみてください。</p>	<p><b>いちごタルト</b></p> <p>ぶたにくとあつあげのヌタミナとん</p> <p>もずくのみぞしる</p>	<p><b>かんでんのちゅうかさラダ</b></p> <p>はるまき</p> <p>しょうゆラーメン</p> <p>ゆでちゅうかめん</p>	<p><b>はながた</b></p> <p>なのはなあえ</p> <p>とうふハンバーグ</p> <p>わふうあんかけ</p> <p>ごはん</p> <p>とんじる</p>	<p><b>ねいごまあえ</b></p> <p>さばのみぞに</p> <p>ごはん</p> <p>さわにわん</p>
あかの食品	きゅうにゅう ぶたにく あつあげ こんぶ もずく あぶらあげ	きゅうにゅう ぶたにく なたと わかめ ハム はるまき	きゅうにゅう とうふハンバーグ たまご ぶたにく とうふ	きゅうにゅう さば ぶたにく かまぼこ	
きいろの食品	ごはん はつがけんまい あぶら でんぷん こま じゃがいも さとう	めん あぶら さとう こま	ごはん さとう じゃがいも あぶら	ごはん さとう こま	
みどりの食品	たまねぎ もやし にんじん いら かぶ きゅうり えのきたけ こまつな ねぎ	ねぎ ほうれんそう コーン だけのこ いら きくらげ もやし きゅうり	キャベツ こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ	しょうが こまつな もやし にんじん だけのこ えのきたけ ごぼう きぬさや	
工ネルギー	680 kcal	635 kcal	580 kcal	652 kcal	606 kcal
食塩相当量	2.2 g	2.3 g	2.3 g	1.9 g	1.8 g
献立と配膳の図	<p><b>おいかけデザート</b></p> <p>かいそうサラダ</p> <p>ポークカレー (はつがけんまいごはん)</p>	<p><b>ブロッコリーとコーンのチヂミ</b></p> <p>キャベツメンチカツ</p> <p>バーガーパン</p> <p>クリームシチュー</p>	<p><b>じゃがチース</b></p> <p>ほっけ</p> <p>しおこうじやき</p> <p>ごはん</p> <p>なめこじる</p>	<p><b>だいこん</b></p> <p>おかかあえ</p> <p>だいご</p> <p>ごさかなのあげ</p> <p>ごはん</p> <p>はるやさいのそばろに</p>	<p><b>フルーツ</b></p> <p>ヨーグルト</p> <p>ツナとわかめのあえ</p> <p>えび・いか・あさり入りちゅうかどん (はつがけんまいごはん)</p>
あかの食品	きゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス わかめ ツナ チーズ	きゅうにゅう キャベツメンチカツ ベーコン とりにく チーズ	きゅうにゅう ほっけ ベーコン わかめ あつあげ	きゅうにゅう だいご ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく あつあげ	きゅうにゅう えび いか あさり ぶたにく わかめ ツナ ヨーグルト
きいろの食品	ごはん じゃがいも あぶら クレール	パン あぶら バター マカロニ じゃがいも	ごはん じゃがいも バター	ごはん でんぷん あぶら こま じゃがいも さとう	ごはん はつがけんまい あぶら さとう
みどりの食品	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	キャベツ ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう	たまねぎ パセリ にんじん だいこん ねぎ なめこ えのきたけ	だいこん こまつな にんじん だけのこ しいたけ クリンピース	にんじん たまねぎ はくさい チングンサイ だけのこ キャベツ きゅうり コーン みかん バイソ もも
工ネルギー	629 kcal	628 kcal	645 kcal	679 kcal	624 kcal
食塩相当量	2.1 g	1.9 g	2.0 g	1.9 g	1.8 g
献立と配膳の図	<p><b>のりずあえ</b></p> <p>あつやき たまご</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>にくじゃが</p>	<p><b>うきキャベツ</b></p> <p>くるまふと</p> <p>だいごのあげ</p> <p>たまごいりちゅうかコーン</p> <p>ごはん</p> <p>スープ</p>	<p><b>きよみ</b></p> <p>オレンジ</p> <p>じゃこサラダ</p> <p>ソフトめん</p> <p>ミートソース</p>	<p><b>こまつなみ</b></p> <p>ぎょうざ</p> <p>ごご</p> <p>ごはん</p> <p>マーボーあつあげ</p>	<p><b>コーンソテー</b></p> <p>チキンカツ</p> <p>ごはん</p> <p>ほうれんそうとたまごのスープ</p>
あかの食品	きゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいすい こんぶ とりにく たまご	きゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいすい こんぶ とりにく たまご	きゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー ちりめんじゃこ	きゅうにゅう きょうざ ハム あつあげ ぶたにく	きゅうにゅう チキンカツ ワインナー ベーコン たまご
きいろの食品	ごはん でんぷん こめこ あぶら さとう	ごはん でんぷん こめこ あぶら さとう	めん あぶら こま さとう	ごはん さとう あぶら こま でんぷん	ごはん あぶら バター じゃがいも
みどりの食品	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ ほうれんそう コーン しいたけ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ ほうれんそう コーン しいたけ	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ コーン きよみオレンジ	こまつな もやし にんじん ねぎ チングンサイ いら だけのこ しいたけ	キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム
工ネルギー	632 kcal	632 kcal	<p><b>今年度も安全・安心でおいしい給食をつくります！</b></p> <p>今年度もよろしくお願ひいたします。</p> <p>給食室メンバー ひらさわまさひろ こんどう さゆり やまだのりこ おのづかあつこ 平沢昌宏・近藤小百合・山田範子・小野塚温子 栄養教諭 ありたなごこ 沖田仲子</p>		<p><b>毎月の献立表をご確認ください</b></p> <p>毎月配付している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家族と一緒に確認して、話題にしてみませんか。</p>
食塩相当量	2.2 g	2.2 g			
献立と配膳の図	<p><b>くきわかめのさんびら</b></p> <p>たらのみぞマヨ</p> <p>コーンやき</p> <p>ごはん</p> <p>やさい たっぶりみぞしる</p>	<p><b>くきわかめのさんびら</b></p> <p>たらのみぞマヨ</p> <p>コーンやき</p> <p>ごはん</p> <p>やさい たっぶりみぞしる</p>			<p><b>昭和の日</b></p>
あかの食品	きゅうにゅう たら くきわかめ ぶたにく あぶらあげ	きゅうにゅう たら くきわかめ ぶたにく あぶらあげ			
きいろの食品	ごはん マヨネーズ あぶら こま じゃがいも	ごはん マヨネーズ あぶら こま じゃがいも			
みどりの食品	コーン パセリ にんじん ごぼう だけのこ キャベツ だいこん ねぎ こまつな	コーン パセリ にんじん ごぼう だけのこ キャベツ だいこん ねぎ こまつな			



毎月19日は  
「食育の日」

令和6年4月  
出雲崎小学校

## ご入学ご進級おめでとうございます

期待に胸をふくらませ、希望に満ちた新年度が始まりました。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くてはなりません。食事は、健康との関わりが大きく、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つけましょう。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

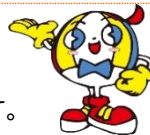


ごはんは、出雲崎産100%  
コシヒカリを使用、給食室の大きな炊飯器で炊きます。  
混ぜごはんや丼物の時は、発芽玄米を混ぜています。  
食物繊維やビタミンE、ミネラルなどを強化します。

200mlの牛乳が毎日つきます。  
成長期に必要なカルシウムが  
多く含まれています。

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。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。

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。  
調理方法、味付けなど変化を付けて様々な料理を取り入れています。



## 給食当番は身支度も大切な仕事です

★つめは短く  
切りましょう

★石けんで  
しっかり手洗いを  
しましょう

★マスクをきちんと  
つけましょう



★ぼうしは髪の毛が  
出ないように  
かぶりましょう

★お願い  
お子さんが白衣などを  
持ち帰った際に  
洗濯をお願いします。

## 献立表確認のお願い

### 給食で初めて食べる 食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもつとも多く、年齢が上  
がると共に減少し  
ます。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



## 長期欠席について

けがや病気など、連続して欠席が見込まれる場合は、給食を止めることができます。  
学級担任にお知らせください。連絡を受けた2日後から連続5食以上の欠食の時、  
止められた分の給食費を後日返します。午後の連絡の場合は翌日扱いとなります。

