

2025年 4月 こんだて よていひょう



令和7年4月
出雲崎小学校

曜日	月	火	水	木	金
エネルギー 食塩相当量			9日 607 kcal 1.8 g	10日 635 kcal 2.4 g	11日 618 kcal 2 g
献立と配膳の図	<p>給食が始まります</p> <p>学校給食は、栄養バランスのとれた食事です。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>1年なし</p> <p>てづくりどうやうデザート</p> <p>あつあけとぶたにくのスタミナうどん</p> <p>もずくのみぞしる</p>	<p>1年なし</p> <p>きよみオレンジ</p> <p>なのはなあえ</p> <p>はなかた豆腐ハンバーグ</p> <p>わふうあんかけ</p> <p>ごまわかめごはん</p> <p>とんじる</p>	<p>1年なし</p> <p>じゃこおひたし</p> <p>たらとポテトのおかかあえ</p> <p>ごはん</p> <p>かきたまじる</p>
あかの食品	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。		ぎゅうにゅう ぶたにく あつあけ もずく とうやう	ぎゅうにゅう わかめ とうふハンバーグ たまご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう たら ちりめんじゃこ とうふ たまご かつおぶし
きいろの食品			ごはん はつがげんまい あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ごはん はつがげんまい ごま さとう でんぷん じゃがいも	ごはん でんぷん じゃがいも パター
みどりの食品			たまねぎ もやし にんじん たら えのきたけ こまつな	キャベツ こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ きよみオレンジ	こまつな にんじん キャベツ もやし ねぎ えのきたけ
エネルギー 食塩相当量	14日 680 kcal 2.3 g	15日 677 kcal 2.2 g	16日 612 kcal 2.1 g	17日 656 kcal 1.8 g	18日 682 kcal 1.5 g
献立と配膳の図	<p>入学進級お祝い献立</p> <p>おいわいデザート</p> <p>かいどうサラダ</p> <p>ポークカレーライス</p>	<p>フロッキーとコーンのソテー</p> <p>てづくりハンバーグ</p> <p>ケチャップソース</p> <p>バーガーパン</p> <p>クリームシチュー</p>	<p>きりざい</p> <p>あつあけ たまご</p> <p>ごはん</p> <p>とんさこじる</p>	<p>だいごんのわかかあえ</p> <p>だいごとのおあげ</p> <p>ごはん</p> <p>はるやさしのとほろに</p>	<p>日本の味めぐり～大阪～</p> <p>フルガリアヨーグルト</p> <p>おこのみサラダ</p> <p>ぎょうざ2こ</p> <p>さきみり</p> <p>ぼろずし</p> <p>にくすい</p>
あかの食品	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ かいどうみくす	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう たまご なつとう なたね ぶたにく	ぎゅうにゅう だいま ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく あつあけ	ぎゅうにゅう たまご のり きょうざい かつおぶし ぶたにく とうふ ヨーグルト
きいろの食品	ごはん はつがげんまい じゃがいも あぶら クレープ	パン パター マカロニ	ごはん ごま じゃがいも パター	ごはん でんぷん あぶら ごま さとう	ごはん はつがげんまい さとう マヨネーズ
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 たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう	にんじん こまつな たまねぎ たら もやし ねぎ コーン きくらげ	だいごん こまつな にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ グリンピース	れんこん かんぴょう にんじん キャベツ もやし たまねぎ しめじ ほうさい ねぎ
エネルギー 食塩相当量	21日 594 kcal 2.2 g	22日 642 kcal 2.1 g	23日 656 kcal 2.0 g	24日 647 kcal 1.9 g	25日 681 kcal 2.2 g
献立と配膳の図	<p>じゃがチーズ</p> <p>ほっけ</p> <p>しおごうじゃき</p> <p>ごはん</p> <p>なめこのみぞしる</p>	<p>のりあえ</p> <p>とりにくのしおからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>やさしいたっぴのみぞしる</p>	<p>かわちぼんかん</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>こなつナムル</p> <p>てづくりしょうまい</p> <p>ごはん</p> <p>マーボーあつあけ</p>	<p>おからサラダ</p> <p>しゃきしゃきとほろどん</p> <p>わかめスープ</p>
あかの食品	ぎゅうにゅう ほっけ ベーコン チーズ あつあけ	ぎゅうにゅう とりにく ツナのり ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム あつあけ	ぎゅうにゅう ぶたにく おから チーズ ツナ わかめ とうふ なたね とりにく
きいろの食品	ごはん じゃがいも パター	ごはん さとう でんぷん あぶら	めん あぶら さとう ごま	ごはん あぶら さとう ごま でんぷん	ごはん はつがげんまい さとう マヨネーズ
みどりの食品	たまねぎ パセリ にんじん だいこん ねぎ なめこ こまつな	こまつな もやし にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン かわちぼんかん	たまねぎ キャベツ こまつな もやし にんじん ねぎ たら たけのこ しいたけ	たまねぎ きりほしだいごん えだまめ きゅうり キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ
エネルギー 食塩相当量	28日 633 kcal 1.9 g	29日	30日 653 kcal 2.1 g	<p>今年度も安全・安心でおいしい給食をつくりまします!</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</p> <p>ひらさわまきひろこ さん ぎゆり やまだのりこ さん おのづかあつこ さん 平沢昌宏・近藤小百合・山田範子・小野塚温子</p> <p>朱善教諭 沖田仲子</p>	
献立と配膳の図	<p>うまキャベツ</p> <p>くるまふた</p> <p>だいのあげ</p> <p>ごはん</p> <p>たまご汁</p> <p>ちゅうがコン</p> <p>スープ</p>	<p>昭和の日</p>	<p>てづくりコリアン</p> <p>ほうれんそう</p> <p>オムレツ</p> <p>サラダ</p> <p>ケチャップソース</p> <p>じゃこコン</p> <p>ライス</p> <p>ポテト</p> <p>スープ</p>		
あかの食品	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいま こんぶ とりにく たまご		ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ オムレツ ツナ ベーコン		
きいろの食品	ごはん でんぷん あぶら さとう		ごはん はつがげんまい あぶら さとう 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		コーン ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな		



毎月19日は
「食育の日」

令和7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豊富に含まれています。(1年生は、100mlから始めます。)

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。

