



4月こんだてひょう



令和4年(2022)4月発行
出雲市立斐川学校給食センター

にゅうがく にゅうえん しんきゅう
ご入学・ご入園・ご進級

おめでとうございます

あたらしいねんがスタートしました。今年度も安全で、
おいしい給食づくりに努めます。よろしくお願ひします。



がっこう 学校給食について



がっこうきゅうしょく せいちようき じどうせいと しんしん けんぜん ほったつ
学校給食は、成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、
えいよう しょうじ ていきよう のぞ しょくじゅうかん
栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と
しょく かん じっせんりよく み つ じゅうよう きょうざい やくわり
食に関する実践力を身に付けさせるための重要な教材としての役割
があります。

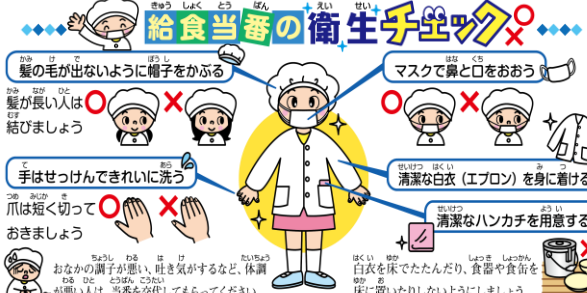
月	火	水	木	金
 	12 とんこつみそラーメン おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き ひじきの中華あえ	13 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 ごまジャコサラダ あつあげのすまし汁	14 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 てりや 照り焼きハンバーグ はる 春キャベツのサラダ ABCスープ	15 入学進級お祝い献立 ピラフ ぎゅうにゅう 牛乳 しろみざかな 白身魚フライ カラフルサラダ カレースープ あおりんごゼリー
18 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの香味フライ ごま酢あえ なめこ汁	19 クリームスパゲッティ ミニパン(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 ポークコロッケ ひじきサラダ	20 おいしい出雲の一日献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き アスパラのごまあえ いずも 出雲しいたけのみそ汁	21 パン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう 牛乳 ブラジル風からあげ かいそう 海藻サラダ まめ 豆のスープ	22 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの西京焼き こんぶ 昆布あえ はるさめ 春雨スープ ヨーグルト

<p>25</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>くじら肉の竜田揚げ いそかあえ とうふのみそ汁</p>	<p>26</p>  <p>きつねうどん おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>えだまめ入りメンチカツ きりぼしだいこん 切干大根のサラダ</p>	<p>27</p>  <p>カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>トマトオムレツ ふるさとドレッシングサラダ</p> 	<p>28</p> <p>出雲市共通献立</p> <p>チーズパン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とり肉のレモンソースかけ レタスとトマトのサラダ コンソメスープ</p>	 <p>今日の給食</p> <p>※都合により献立を変更することがあります。</p>
				

今日の給食目標

協力して給食の準備やあとかたづけをしよう

給食当番の衛生チェック



- 髪の出ないように帽子をかぶる
- マスクで鼻と口をおおう
- 手はせっけんできれいに洗う
- 清潔な白衣(エプロン)を身に着ける
- 爪は短く切っておきましょう
- 清潔なハンカチを用意する
- おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。
- 白衣を床でたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。

給食の内容



《主食》

ごはん…週3回(月・水・金):出雲市産の米(きぬむすめ)を使用しています。
 パン…週1回(木):国内産の小麦粉を使用しています。
 めん…週1回(火):小・中学校は、おむすびまたは小型パンと組み合わせています。

《おかず》

栄養バランスを考えた『主菜+副菜』の組み合わせで、地元産や旬の食材を取り入れています。

《牛乳》

小・中学校は200ml、幼稚園は180mlです。

たべもののはたらき

エネルギー
(キロカロリー)

日	曜日	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を ととのえる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	小学校 中学校 幼稚園
12	火	牛乳 ぶた肉 みそ ひじき ツナ	もやし たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ にんにく きゅうり こまつな キャベツ	こむぎこ ちゅうかめん はるさめ こめ(小中) あぶら ごま	714 828 482
13	水	牛乳 サバ みそ こんぶ わかめ チリメンジャコ あつあげ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのき ねぎ	こめ ごま さとう	605 790 497
14	木	牛乳 ぶた肉 ハム とり肉 チキンウィナー	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	パン くらさとう でんぷん あぶら マカロニ じゃがいも さとう	659 831 480
15	金	牛乳 ホキ ツナ ベーコン チキンウィナー	キャベツ レッドキャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん ブロッコリー グリーンピース りんご	こめ あぶら じゃがいも ゼリー こむぎこ パンこ	661 835 516
18	月	牛乳 アジ わかめ とうふ みそ	キャベツ きゅうり にんじん なめこ たまねぎ ねぎ パセリ	こめ あぶら ごま さとう こむぎこ パンこ	603 761 468
19	火	牛乳 ひじき ハム とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし チンゲンサイ キャベツ ブロッコリー	スパゲッティ あぶら バター パン(小中) こむぎこ パンこ じゃがいも	677 848 514
20	水	牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ	しょうが にんにく アスパラガス キャベツ にんじん とうもろこし しいたけ たまねぎ ねぎ	こめ ごま	609 780 462
21	木	牛乳 とり肉 こんぶ わかめ チキンウィナー ひよこまめ	にんにく にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ トマト ブロッコリー こまつな パセリ	パン でんぷん こむぎこ あぶら ごま ブルーベリージャム	672 835 511
22	金	牛乳 さわら みそ こんぶ ぶた肉 ヨーグルト	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	こめ はるさめ さとう	618 766 478
25	月	牛乳 くじら肉 のり とうふ みそ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ あぶら ごま じゃがいも でんぷん	600 770 459
26	火	牛乳 とり肉 あぶらあげ とうふ ハム こんぶ	にんじん たまねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん キャベツ えだまめ ねぎ	うどん こめ(小中) あぶら マヨネーズ パンこ	735 863 480
27	水	牛乳 たまご ツナ ぶた肉	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく キャベツ きゅうり ゆず とうもろこし トマト りんご	こめ じゃがいも あぶら いちじくジャム	623 793 490
28	木	牛乳 チーズ とり肉 ハム ぶた肉	レモン レタス きゅうり トマト たまねぎ にんじん キャベツ	パン でんぷん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	709 888 527

出雲市産の食材

こめ たまご
とうふ 油あげ
あつあげ いちじくジャム
しいたけ はねぎ
チンゲンサイ こまつな
アスパラガス トマト
牛乳

きゅうしょく
ことしもおたのしみに



出雲市では、毎月1回
「おいしい出雲の一日
献立」として、より多く
出雲市産の食材を
使った献立を提供して
います