



4月こんだてひょう



大好き☆出雲!

令和6年(2024)4月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>あたら ねん 新しい1年がスタートしました。</p> <p>こんねんど あんぜん あんしん きゅうしよく 今年度も、安全・安心な給食をみなさんに提供していき ます。どうぞよろしくお願ひします。</p> <p>今月の給食目標 協力して給食の準備やあとかたづけをしよう</p>	<p>10</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく こうみや 鶏肉の香味焼き</p> <p>さんしよく 三色あえ</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>	<p>11</p> <p>こくとう 黒糖パン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ハンバーグ</p> <p>デミグラスソースかけ</p> <p>ツナサラダ</p> <p>えーびー ABCスープ</p>	<p>12</p> <p>入学進級お祝い献立</p> <p>ピラフ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>しろみ さかな 白身魚のフライ</p> <p>はる 春キャベツのサラダ</p> <p>カレースープ</p> <p>あお 青りんごゼリー</p>	
<p>15</p> <p>おいしい出雲の一日献立</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく 豚肉のしょうが焼き</p> <p>あ アスパラのごま和え</p> <p>いずも 出雲しいたけのみそ汁</p>	<p>16</p> <p>とんこつみそラーメン</p> <p>おむすび(幼なし)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あげぎょうざ(2こ)</p> <p>だいこん ちゅうかあ 大根の中華和え</p>	<p>17</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>はるさめ 春雨スープ</p>	<p>18</p> <p>出雲市共通献立</p> <p>チーズパン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく 鶏肉のレモンソース</p> <p>レタスとトマトのサラダ</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>19</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さわら あます 鱈の甘酢あんかけ</p> <p>こまつな 小松菜のいそかあえ</p> <p>ごまキムチ汁</p>
<p>22</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく 豚肉のスタミナ焼き</p> <p>あ かわり和え</p> <p>なめこ汁</p>	<p>23</p> <p>わかめうどん</p> <p>おむすび(幼なし)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>アジの香味フライ</p> <p>あます あ 甘酢和え</p>	<p>24</p> <p>カレーライス</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ハムステーキ</p> <p>コールスローサラダ</p>	<p>25</p> <p>パン 黒豆きなこクリーム</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく 鶏肉のハーブ焼き</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>26</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さけ しおや 鮭の塩焼き</p> <p>なっとう 納豆サラダ</p> <p>けんちん汁</p>
	<p>30</p> <p>スパゲッティミートソース</p> <p>おむすび(幼なし)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>オムレツ</p> <p>ごまジャコサラダ</p>	<p>学校給食の役割</p> <p>がっこうきゅうしよく せいちようき 学校給食は、成長期にある子どもたちの心身の健康のため、栄養バランスが整った しよく ていきよう 食事を提供します。また、給食時間の実践活動から、望ましい食習慣や食に関する実 せんりよく み 践力を身につけることができます。さらに、地場産物を給食で提供することで、地域 でんとう ぶんか たい りかい かんしん ふか の伝統や文化に対する理解と関心を深めることができます。</p>		

給食には、たくさんの学びが詰まっています……

えいよう
栄養バランス

しよくひん しよくい
食品の種類
や特徴

かんしゆ こところ
感謝の心

しよくひん せいさん
食料の生産
りゆうつう しょうり
・流通・消費

ふるさとの食文化

よりよい人間関係の形成

しよくじ よろこ
食事の喜び
・楽しさ

せかい しよくぶんか
世界の食文化

しよく かん ちしき
食に関する知識
・理解・関心

にほん でんとうじしん ぎょうじしよく
日本の伝統行事と行事食

給食当番活動を通して学ぶこと……

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなどことを学びます。

学校給食について

《主食》
ごはん…週3回(月・水・金)出雲市産のお米(きぬむすめ)を使用しています。
パン……週1回(木)国内産の小麦を使用しています。
めん……週1回(火)小・中学校は、おむすびを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、出雲市の食材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を提供します。

※都合により献立を変更することがあります。



たべもののほたらき

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 とどめる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	小学校 中学校 幼稚園
10	水	牛乳 とり肉 あぶらあげ みそ	にんにく しょうが ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	こめ ごまあぶら ごま さとう じゃがいも	610 766 477
11	木	牛乳 ぶた肉 とり肉 ツナ	きゅうり キャベツ にんじん こまつな たまねぎ	パン くろさとう さとう ごま マカロニ	610 761 447
12	金	牛乳 チキンウィンナー ホキ こんぶ わかめ ベーコン	とうもろこし キャベツ きゅうり サラノバレタス たまねぎ にんじん ブロッコリー	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ あおりんごせりー	678 843 539
15	月	牛乳 あつあげ みそ ぶた肉	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	607 767 476
16	火	牛乳 ぶた肉 みそ わかめ	もやし たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ にんにく だいこん きゅうり にら キャベツ	ちゅうかめん こめ(小中) あぶら さとう ごまあぶら ごま こむぎこ	648 816 461
17	水	牛乳 サバ ぶた肉 とうふ みそ	ごぼう にんじん いんげん たまねぎ チンゲンツァイ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	637 827 529
18	木	牛乳 チーズ とり肉 ハム ベーコン だいち あおだいず きんときまめ	レモン レタス きゅうり トマト とうもろこし たまねぎ ほうれんそう にんじん	パン でんぷん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	695 860 534
19	金	牛乳 さわら やきのり ぶた肉 あつあげ みそ	こまつな もやし にんじん だいこん こんにゃく ねぎ はくさいキムチ	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま	675 853 529
22	月	牛乳 ぶた肉 みそ あつあげ	キャベツ きゅうり にんじん なめこ たまねぎ こまつな だいこん たかな なす れんこん しそのは しょうが	こめ じゃがいも ごま	601 760 468
23	火	牛乳 あぶらあげ とり肉 わかめ あじ ツナ	たまねぎ にんじん ほししいたけ チンゲンツァイ きゅうり もやし パセリ	うどん こめ(小中) あぶら ごま さとう こむぎこ パンこ	654 786 441
24	水	牛乳 ぶた肉 ハム	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく キャベツ レッドキャベツ とうもろこし きゅうり レモン りんご	こめ じゃがいも あぶら	667 838 520
25	木	牛乳 とり肉 ひじき ベーコン しろいんげんまめ	キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ かぼちゃ トマト パセリ パジル にんにく パプリカ	パン あぶら くろまめきなこクリーム	633 752 500
26	金	牛乳 さけ なつとう ハム みそ とり肉 とうふ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう ほししいたけ ねぎ	こめ マヨネーズ	606 763 474
30	火	牛乳 牛肉 ぶた肉 たまご こんぶ わかめ チリメンジャコ	たまねぎ にんにく セロリ マッシュルーム にんじん トマト パセリ キャベツ きゅうり	ソフトめん こめ(小中) あぶら ごま	679 840 479

給食レシピ紹介「ごまジャコサラダ」～よくかむとおいしいサラダです！

材料(4人分)

海藻サラダ(乾燥)	2g
キャベツ	100g
きゅうり	1/2本
にんじん	30g
チリメンジャコ	8g
白いりごま	大さじ1
ドレッシング	大さじ1・1/2

作り方

- ① 海藻サラダは水で戻して、水気をきっておく。
- ② キャベツは洗って千切りにする。
- ③ きゅうりは輪切りにし、うす塩をしておく。
- ④ にんじんは千切りにし、さっとゆでておく。
- ⑤ ボウルに①②③④を入れて混ぜ合わせ、チリメンジャコ、ドレッシング、白いりごまを加えて軽く和えたら出来上がり。

♡ドレッシングはお好みのものを使用してください。

