

4月 給食だより



献立は都合により変更する場合があります。

平成29年4月 出雲崎中学校

日	曜	主食	飲み物	主菜 副菜 汁物 デザート	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群~6群 たんぱく質(g) 食塩(g)
7	金	ポークカレー	牛乳	ツナサラダ さくらゼリー	豚肉 豆 大豆 ツナ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ コーン きやべつ きゅうり だいこん	米 玄米 じゃがいも	油	864 27.9 3.8
10	月	菜の花 ちらし寿司	牛乳	さわらの照り焼き おひたし すまし汁 お祝いクレープ	油揚げ 卵 かにかま サワラ 豆腐 かまぼこ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ほうれん草 なばな	れんこん しいたけ もやし きやべつ えのき 大根 たまねぎ	米 ふ	ごま	794 34.5 2.9
11	火	ごはん	牛乳	とりの唐揚げ おからポテトサラダ 春キャベツのみそ汁	鶏肉 おから ハム 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり きやべつ たまねぎ えのき	米 じゃがいも	油 マヨネーズ	795 30.3 2.4
12	水	キムチ チャーハン	牛乳	マロニー中華あえ ワンタンスープ	豚肉 卵 ハム	牛乳 わかめ	にんじん いんげん こまつな	ねぎ キムチ きゅうり もやし メンマ きやべつ	米 玄米 マロニー ワンタン	油 ごま ごま油	732 28.3 3.0
13	木	わかめ ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ ごぼうのゴマネーズ 豚汁	豚肉 鶏肉 おから 豆腐 卵 ハム	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり きやべつ コーン だいこん ねぎ	米 玄米 じゃがいも	ごま マヨネーズ	870 32.3 2.8
14	金	ハヤシ ライス	牛乳	ミモザサラダ 白玉ポンチ	豆 豚肉 ハム 卵	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ きやべつ マッシュルーム きゅうり もやし フルーツ	米 玄米 じゃがいも 白玉もち	油 オリーブ油	878 27.3 3.1
17	月	ちゅうか めん	牛乳	たけのこの春巻き 海藻サラダ 味噌ラーメンスープ	豚肉 かにかま	牛乳 海藻 わかめ	にんじん にら	たけのこ きゅうり きやべつ もやし メンマ ねぎ コーン しいたけ	めん はるまき皮 春雨	油 ごま油 ごま	807 34.2 3.9
18	火	ロールパン いちごジャム	牛乳	チリコンカン フルーツ しょうゆフレンチ 春キャベツの豆乳スープ	大豆 豚肉 ハム ベーコン 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ もやし きゅうり きやべつ コーン フルーツ	パン じゃがいも ジャム	油 マーガリン	711 35.0 3.4
19	水	ごはん	牛乳	さわらのよもぎフライ 切り干し大根サラダ かぶのみそ汁 きりざいふりかけ	サワラ 卵 ツナ 生揚げ	牛乳	にんじん よもぎ ほうれんそう	切り干し大根 かぶ もやし たまねぎ	米	油 ごま ごま油	820 34.0 2.2
20	木	ビビンバ 丼	牛乳	ビビンバ肉そぼろ・ピリ辛ナムル かき玉ちゅうかスープ チーズ	豚肉 大豆 卵	牛乳 わかめ チーズ	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	きりぼし れんこん もやし ごぼう たけのこ ねぎ しいたけ ぜんまい	米 玄米	油 ごま ごま油	822 30.7 2.0
21	金	ごはん	牛乳	筑前煮 ごま酢あえ 豆腐のみそ汁	鶏肉 卵 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	たけのこ れんこん ごぼう きやべつ もやし きゅうり だいこん ねぎ	米 さといも	油 ごま	741 27.3 2.3
24	月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 かぶの即席漬け 沢煮椀	さば 豚肉 かまぼこ	牛乳 昆布 チーズ	こまつな にんじん きぬさや	しょうが かぶ えのき きゅうり きやべつ ごぼう たけのこ しいたけ	米 はるさめ	ごま油	799 36.6 3.1
25	火	きなこ 揚げパン	牛乳	照り焼きチキン アスパラサラダ 白いんげん豆スープ フルーツ	きなこ 鶏肉 ハム ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	アスパラ パプリカ にんじん	きやべつ きゅうり コーン もやし フルーツ たまねぎ マッシュルーム	米 じゃがいも	油 ごま油	799 37.4 3.2
26	水	山菜 ごはん	牛乳	さけのマヨネーズ焼き 莖わかめのきんぴら 車麩のみそ汁	油揚げ サケ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	わらび しいたけ ごぼう たけのこ もやし ねぎ	米 玄米 ふ	油 ごま マヨネーズ	732 32.9 4.1
27	木	ごはん	牛乳	美瑛コロッケ ぜんまいの炒め煮 呉汁 いちこのタルト	さつま揚げ 油揚げ 大豆 豚肉	牛乳	にんじん いんげん こまつな	ぜんまい たけのこ しいたけ だいこん ごぼう なめこ ねぎ	米 じゃがいも	油 ごま ごま油	764 21.8 2.0
28	金	セルフ オムライス	牛乳	コールスローサラダ ポトフ ケチャップ	鶏肉 卵 ハム ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ きやべつ コーン きゅうり セロリ マッシュルーム グリーンピース	米 玄米 じゃがいも	油 オリーブ油	816 26.2 2.9

放射線食品検査について

24年度より行っておりました、放射線食品検査は、28年度でいったん終了となりました。これからも安心・安全な給食を提供していきたいと思っております。

入学・進級おめでとうございます！

食事のマナーや給食のきまりを守り、楽しく給食時間を過ごしましょう。調理員さんや生産者の方々など、関わる人々や食べ物への命に感謝する気持ちをもって、残さず食べましょう。

学校給食について知ろう

入学・進級おめでとうございます。新しい学校、学年で給食がスタートします。食事のマナー、会食のマナーをしっかりと守って、残さず楽しく給食を食べましょう。

出雲崎中の給食

【副菜】 サラダ・和え物など

地元の旬の野菜をたくさん使用しています。

地元の野菜は、農家の方が毎朝直接学校に届けてくださいます。



【主菜】 肉・魚・卵料理

給食室で手作りをします。野菜も全て手作業で切っています。

和・洋・中華様々な味付けや調理法を工夫しています。

【主食】 ごはん・パン・めん

出雲崎産コシヒカリを使用して、毎日学校で炊いています。

週1回程度、パンとめんの日があります。

【牛乳】

基本的に毎日つきます。

成長期の骨や歯の成長のため、欠かせない食品です。

【汁物】 みそ汁・スープなど

かつお節、煮干しなどの天然素材でだしを取っています。

地元の大豆で仕込んだみそを使用し、具たくさんにしています。

毎日、3人の調理員が心を込めて調理を行っています。衛生管理や温度管理等に気を配り、家庭的で気持ちが伝わる調理を心がけています。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを、心を込めてしましょう。

中学生は、部活等で1日の活動量が増えます。また、体の成長のため、たくさんの栄養が必要になります。給食は、中学生の生活に必要な栄養が、十分とれるように計算して作っています。学校生活を、健康で元気に送るためにも、苦手な物にも挑戦して、残さず食べましょう。



保護者の皆様へ

入院等の事情で長期間学校をお休みされる場合は、給食を停止し、停止分の給食費を返金しています。保護者からの連絡により手続きが行われますので、長期欠席をされる場合は、学級担任にお申し出ください。

【給食停止に関わる給食費返金規定】

- ・保護者連絡を受けてから2日後(休日を除く)より給食停止を開始します。
- ・停止期間が連続する5日以上の場合は、停止回数分の給食費を返金します。

食事のマナーを身につけよう！

正しい姿勢

背筋をのばす

机と腹の間をこぶし

1個分あける

いすに深く
こしかける

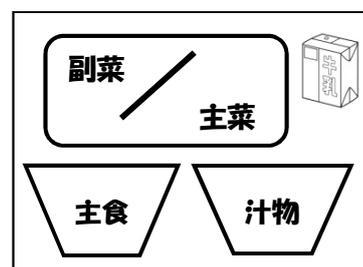


足の裏を
床に付ける

◆食べ物の消化を良くして栄養の吸収を高めま

す。
◆猫背が習慣になると、腹筋や背筋が弱くなり、骨格がゆがんでしまいます。

正しい配膳



◆正しく配膳すると、こぼさずきれいに食べられます。

◆和食の基本の配膳です。しっかり覚えましょう。