

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30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人1日(Kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)
入学式 2, 3年生のみ給食あり											
9	月	ツナそぼろ 丼	牛乳	バンバンジーサラダ みそワタンスープ	ツナ 豚肉 鶏肉 卵 油揚げ	牛乳 ひじき	枝豆 にんじん こまつな	たけのこ しいたけ きゅうり もやし コーン きゃべつ メンマ 白菜 えのき ねぎ	米 玄米 ワタナン	油 ごま	806 35.6 2.6
10	火	ハヤシライス	牛乳	アスパラオムレツ ツナサラダ お祝いクレープ	豚肉 豆 ベーコン 卵 ツナ チーズ	牛乳	にんじん いんげん アスパラ トマト	たまねぎ マッシュルーム きゃべつ きゅうり コーン	米 玄米 じゃがいも	油	926 31.8 3.3
11日～13日 3年生修学旅行 1, 2年生のみ給食あり											
11	水	ごはん	牛乳	手作り五目春巻き 中華和え エビボールスープ	豚肉 大豆 えび 卵 ハム エビボール	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	きくらげ しいたけ たけのこ もやし きゃべつ かぶ えのき ねぎ	米 はるまき皮 春雨	油	754 26.2 2.2
12	木	青菜とじゃこの ごはん	牛乳	サケみそマヨ焼き 昆布和え うすくず汁 いちご	サケ 豆腐 かにかま	牛乳 ちりめん 昆布	小松菜 ほうれんそう にんじん きぬさや	えのき きゃべつ もやし コーン しいたけ たまねぎ いちご	米 玄米	ごま油 マヨネーズ	714 30.5 1.9
13	金	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ 野菜おひたし 春きゃべつみそ汁	豚肉 豆腐 卵 かまぼこ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん ほうれんそう 小松菜	たまねぎ きゃべつ もやし たまねぎ	米 じゃがいも ふ	ごま油	726 26.8 2.1
16	月	米粉めん	牛乳	油揚げ巾着煮 ごま酢和え 山菜かけ汁	油揚げ 豚肉 鶏肉 卵 かまぼこ	牛乳 ひじき	いんげん アスパラ菜 小松菜	たけのこ きゃべつ れんこん きゅうり 山菜 白菜 たまねぎ しいたけ きくらげ	めん	ごま油	833 42.0 3.2
17	火	ごはん	牛乳	アジのサンガ焼き 荳わかめきんぴら かき玉みそ汁	アジ タラ 豆腐 卵	牛乳 荳わかめ	しそ にんじん いんげん 小松菜	ねぎ ごぼう エリンギ メンマ つきこん たけのこ たまねぎ えのき	米 じゃがいも	ごま	701 31.3 3.3
18	水	わかめごはん	牛乳	赤魚甘酢あんかけ かぶの即席漬け 豚汁 タルト	赤魚 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ 昆布	小松菜 にんじん	かぶ きゅうり きゃべつ 大根 ごぼう つきこん ねぎ	米 玄米 ふ	油	850 33.0 1.9
19	木	ごはん	牛乳	豚肉しょうが焼き ひじきサラダ 豆腐団子みそ汁	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	しらたき きゃべつ きゅうり コーン 大根 ごぼう ねぎ	米 白玉粉	油	804 31.4 2.2
20	金	サケと大豆 ごはん	牛乳	手作りメンチカツ 海草サラダ なめこみそ汁	大豆 サケ 豚肉 チーズ 卵 かにかま 豆腐	牛乳 海草	小松菜 にんじん	きゃべつ たまねぎ きゅうり もやし コーン なめこ 大根 ねぎ	米 玄米	ごま油	835 39.7 3.0
23	月	五目ごはん	牛乳	サワラ野菜あんかけ 菜の花和え すまし汁 いちごムース	サワラ 鶏肉 油揚げ ハム かつお節 豆腐 かまぼこ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ほうれんそう なばな 枝豆 きぬさや	ごぼう たまねぎ たけのこ きゃべつ もやし コーン えのき 大根	米 玄米 ふ	油	824 34.1 3.3
24	火	米粉 フルーツパン	牛乳	チキンハーフ焼き コールスローサラダ アスパラとかぶのクリーム煮	鶏肉 ハム ベーコン 大豆	牛乳	にんじん アスパラ	きゃべつ コーン きゅうり たまねぎ かぶ マッシュルーム	パン じゃがいも	油 マーガリン	703 36.4 3.2
25	水	ごはん	牛乳	サバのみそ煮 のり酢和え けんちん汁 甘夏	サバ ツナ 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	しょうが きゃべつ もやし コーン 大根 ごぼう ねぎ たけのこ つきこん しいたけ みかん	米 じゃがいも	油	738 32.2 2.0
26	木	カレーピラフ	牛乳	中華五目スープ フルーツ和え	豚肉 ベーコン	牛乳 ちりめん	にんじん いんげん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ きゃべつ もやし しいたけ えのき たけのこ ねぎ バイン もも みかん いちご	米 玄米	マーガリン 油	703 23.6 2.0
27	金	ごはん	牛乳	ホキのコチュジャン焼き 五目きんぴら もずくみそ汁	ホキ さつまいも 豆腐 なた	牛乳 もずく	にんじん	ねぎ しょうが ごぼう こんにゃく たけのこ れんこん 大根	米 じゃがいも ふ		771 29.2 2.3

1年間 よろしくお願ひします！

毎日の給食は、3人の調理員さんが心を込めて手作りしています。
全校の皆さんの心も体もホカホカになるような、給食作りに努めて
参ります。どうぞよろしくお願いいたします。

★調理員 近藤小百合 石坂彩香 平田典子
★栄養教諭 杉山朝子 (小学校兼務)

出雲崎中学校の給食

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守って、残さず楽しく給食を食べましょう。

【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人の調理員さん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

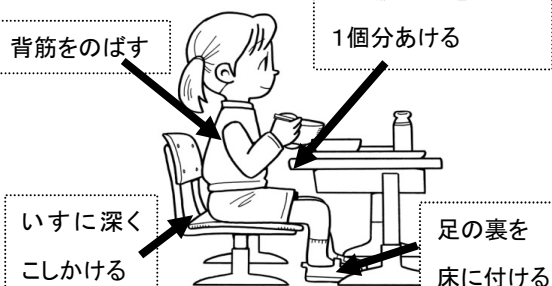
入院等の事情で長期間学校をお休みされる場合は、給食を停止し、停止分の給食費を返金しています。保護者からの連絡により手続きが行われますので、長期欠席をされる場合は、学級担任にお申し出ください。

【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。

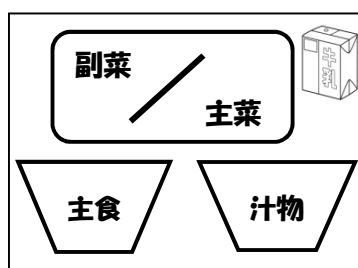
食事のマナーを身につけよう！

正しい姿勢



◆食べ物の消化を良くして栄養の吸収を高めます。
◆正しい姿勢は、集中力をアップさせ、学習効率を高めてくれます。

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。