

4月 献立表

平成31年4月 出雲崎中学校

今月の予定 1年生給食開始:10日

日	曜	献立名			おもに使用する食品						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)
		主食	飲み物	副食	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					魚肉 卵大豆	牛乳乳製品 小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	米パン めんいも	油脂	
					たんぱく質・無機質		ビタミン類・食物繊維		炭水化物・脂肪		
9	火	えびピラフ	牛乳	にら玉スープ とうふ、ハンバーグ パンサンスー	えびとうふ ベーコン 卵 ロースハム 豚肉	牛乳 ひじき	グリーンピース にんじん にら	玉ねぎ ホールコーン ねぎ マッシュルーム えのきだけ きゅうり もやし	米 玄米 さとう はるさめ パン粉	油 ごま ごま油 さとう	771 32.5 3.3
10	水	カレーライス	牛乳	福神漬けあえ チョコバナナクレープ	豚肉 大豆 レンズ豆	チーズ 牛乳 スキムミルク	にんじん	にんにくしょうが 玉ねぎ 福神漬け きゃべつ きゅうり	米 玄米 じゃがいも	カレールー ごま	820 25.0 2.6
11	木	ごはん	牛乳	ワンドンスープ さばのみそ煮 たくあんあえ	豚肉 さば なると巻き	牛乳	にんじん チンゲン菜	えのきだけ メンマ ねぎ しょうが きゃべつ きゅうり たくあん漬け	米 ワンタン	ごま油 ごま	833 30.8 4.0
12	金	ごはん のりふりかけ	牛乳	なめこ汁 メンチカツ 野菜おひたし	とうふ 車ふ 豚肉 油揚げ かまぼこ	のり 牛乳	にんじん 小松菜	なめこ ねぎ 玉ねぎ きゃべつ もやし	米 じゃがいも パン粉 小麦粉	油	820 29.3 2.0
15	月	中華どん	牛乳	あおさのみそ汁 ごまドレサラダ	豚肉 えび うずら卵 なると巻き 油揚げ ロースハム	牛乳 あおさ	にんじん キヌサヤ チンゲン菜	白菜 玉ねぎ たけのこ 水煮 きくらげ もやし しょうが えのきだけ ねぎ きゃべつ ホールコーン	米 玄米 でんぶん じゃがいも	油 ごま ごま油	731 28.0 3.4
16	火	いりこ菜めし	牛乳	高野豆腐の卵とじ とり肉のから揚げレモンだれ きゃべつの浅漬け	とり肉 卵 高野豆腐 さつま揚げ	ちりめんじゃこ 牛乳 塩こんぶ	青菜 バセリ にんじん 野沢菜漬け	玉ねぎ 干しいたけ しらたき えだまめ きゃべつ きゅうり	米 玄米 さとう じゃがいも でんぶん	ごま油	805 40.6 3.7
17	水	うどん	牛乳	かけ汁 油揚げの袋煮 ジャーマンポテト いちご	なると巻き 豚肉 油揚げ とうふ、ベーコン	牛乳 ひじき チーズ	にんじん 小松菜 バセリ	えのきだけ たけのこ 水煮 ねぎ れんこん しょうが 玉ねぎ ホールコーン いちご	うどん さとう じゃがいも	油	859 34.7 3.4
18	木	そばろごはん	牛乳	きゃべつのみそ汁 スペイン風オムレツ アーモンドサラダ	豚肉 油揚げ 卵 ロースハム ベーコン	牛乳	小松菜 にんじん ほうれんそう	しょうが きゃべつ ねぎ えのきだけ きゅうり 玉ねぎ	米 玄米 さとう じゃがいも	アーモンド 油 バター	739 30.1 2.7
19	金	ごはん	牛乳	とん汁 鮭のてり焼き なっとうあえ	豚肉 とうふ 鮭 なっとう	牛乳	にんじん 野沢菜漬け	大根 つきこん ねぎ たくあん漬け きゃべつ	米 じゃがいも	ごま	752 36.2 2.1
22	月	あさりごはん	牛乳	もずくのみそ汁 しゅうまい なめたけあえ ピーチゼリー	油揚げ 豚肉 あさり えび なると巻き かまぼこ	ひじき 牛乳 もずく	にんじん チンゲン菜 小松菜	ごぼう 干しいたけ しょうが えのきだけ ねぎ 玉ねぎ きゃべつ もやし きゃべつ なめたけ	米 玄米 さとうでんぶん じゃがいも しゅうまいの皮	油	696 25.8 3.1
23	火	セルフ フィッシュバーガー	牛乳	春雨スープ 海藻サラダ	白身魚 とり肉 豚肉 ツナ	牛乳 海藻 くわかめ	にんじん チンゲン菜	ねぎ きゃべつ きくらげ	米粉パン パン粉 春雨	油 ノンエッグ タルタルソース	745 31.6 4.0
24	水	ごはん	牛乳	ぜんまいと車ふの煮物 肉だんごの甘辛ソース のりずあえ	とり肉 豚肉 車ふ 油揚げ さつま揚げ ツナ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 小松菜	ぜんまい 水煮 干しいたけ 玉ねぎ こんにゃく もやし	米 じゃがいも さとうでんぶん	ごま	710 29.3 2.1
25	木	わかめごはん	牛乳	あつ揚げのみそ汁 いかのねぎ焼き 寒天サラダ	あつ揚げ うち豆 いか とり肉	わかめ 牛乳 寒天 くわかめ	にんじん	大根 ねぎ しょうが きゃべつ きゅうり	米 玄米 じゃがいも さとう	油	667 32.7 2.7
26	金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ますの西京焼き もやしナムル	豚肉 とうふ ます	牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく しょうが もやし 干しいたけ たけのこ 水煮 ねぎ 切干大根	米 でんぶん	油 ごま油 ごま	795 36.5 2.7

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。

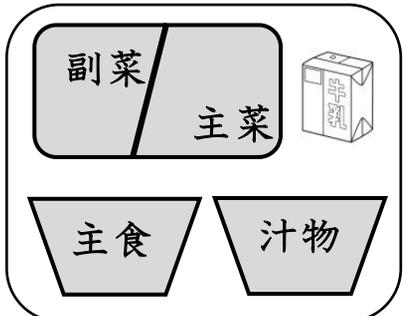
教室掲示

給食配膳図

平成31年4月
出雲崎中学校

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

正しい盛り付け方



*よく見てください。盛り付けましょう。

今月の出雲崎産

今月も出雲崎産野菜はありません。ただいま準備中、もう少しお待ちくださいとのことです。収穫を楽しみにしながら待ちましょう。

「米」「みそ」「車ふ」「梅干し」はいつでも出雲崎産です。

お知らせ

9日
1年生給食なし
24、25、26日
3年生給食なし

<p>8</p>	<p>9</p> <p>パンサン スー / どうふハンバーグ</p> <p>えびピラフ / にら玉スープ</p> <p>はし</p>	<p>10</p> <p>福神漬 あえ / カレーライス</p> <p>チョコバナナ</p> <p>スプーン</p>	<p>11</p> <p>たくあん あえ / さばのみそ煮</p> <p>ごはん / ワンタンスープ</p> <p>はし</p>	<p>12</p> <p>野菜おひたし / メンチカツ</p> <p>のりふりかけ / ごはん / なめこ汁</p> <p>はし</p>
<p>15</p> <p>ごまドレサラダ</p> <p>中華丼 / あおさのみそ汁</p> <p>はし</p>	<p>16</p> <p>きゃべつの浅漬け / とり肉のから揚げ / レモンだれ</p> <p>いりこ菜めし / 高野豆腐の卵とじ</p> <p>はし</p>	<p>17</p> <p>ジャーマンポテト / 油揚げのふくら煮 / いちご</p> <p>うどん / かけ汁</p> <p>はし</p>	<p>18</p> <p>アーモンドサラダ / スペイン風オムレツ</p> <p>そばろごはん / きゃべつのみそ汁</p> <p>はし</p>	<p>19</p> <p>なっとう あえ / 鮭のてり焼き</p> <p>ごはん / とん汁</p> <p>はし</p>
<p>22</p> <p>なめたけ あえ / しゅうまい</p> <p>ピーチゼリー</p> <p>あさりごはん / もずくのみそ汁</p> <p>はし</p>	<p>23</p> <p>海藻サラダ / 白身魚フライ</p> <p>バーガーパン / 春雨スープ</p> <p>タルタルソース</p> <p>はし</p>	<p>24</p> <p>のりず あえ / 肉団子の甘辛ソース</p> <p>ごはん / ぜんまいと車ふの煮物</p> <p>はし</p>	<p>25</p> <p>寒天サラダ / いかのねぎ焼き</p> <p>わかめごはん / 厚揚げのみそ汁</p> <p>はし</p>	<p>26</p> <p>もやしナムル / ますの西京焼き</p> <p>ごはん / マーボー豆腐</p> <p>はし</p>

昭和の日



国民の休日



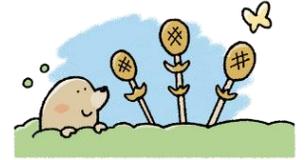
給食当番



給食が始まります。マスクは準備してありますか？給食当番以外の人も必ずマスクをして配膳しましょう。



食育だより



ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度がスタートしました。
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ければなりません。食事は、健康とのかかわりが大きく、バランスのとれた食事や楽しい食事は、健康なからだと心を作ります。
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付けましょう。



ごはん

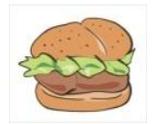
出雲崎産のコシヒカリを使用し、調理室の大きな釜と大きな炊飯器で炊きます。
白いごはんの他、まぜごはんやどんぶり物もあります。時々発芽玄米を使用します。発芽玄米は、食物せんいやビタミンE、マグネシウムやカルシウムなどのミネラルが豊富です。
出雲崎産コシヒカリと発芽玄米の代金は、町役場より全額補助していただいています。

かっこうきゅうしょく しょうかい 学校給食を紹介します



パン

月に2回程度、火曜日に実施します。フルーツやごまをまぜたパン、米粉パン、自分でハンバーガーやサンドイッチを作って食べる献立もあります。



めん

月に2回程度、水曜日に実施します。ソフトめんや中華めん、うどん、大麦めん、米粉めんを、それぞれに合わせたスープやかけ汁で食べます。



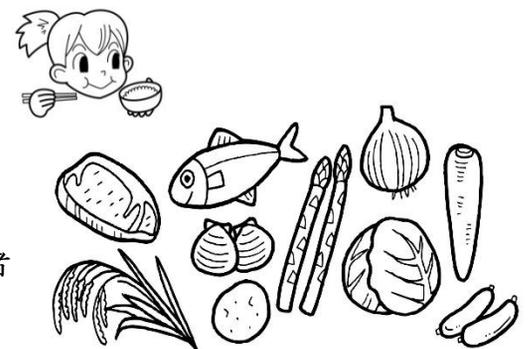
牛乳

毎日つきます。成長期に必要なたんぱく質やカルシウムが豊富です。時々のもろヨーグルトや、オレンジジュースなどがつきます。
牛乳代金も、出雲崎産コシヒカリと同じく、全額を町役場からいただいています。

副菜

副菜は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。食品の種類を多く使うことで、微量に必要な栄養価も基準を満たすことができます。栄養価だけにこだわらず、子どもたちのし好や季節も考慮して組み合わせます。

野菜は、出雲崎町産の生産者のみなさんが作ったものをたくさん使います。生産者のみなさんは、いつも新鮮で品質のよいものを届けてくださいます。



デザート

季節のくだもの、乳製品、ゼリーやクレープなどを時々つけることで、不足ぎみのエネルギーやカルシウム、鉄、ビタミン類を補います。

* よろしくお願ひします *

給食は、3人の調理員さんが作ります。調理員さんは、朝8時前に給食調理室へ出勤して、野菜がよい品物かどうか検品したり、重さを量ったりして、調理に備えます。みなさんが食べる時間に合わせて作り、食缶に盛り分けます。今年も心を込めてがんばります。よろしくお願ひします。

☆調理員 近藤 小百合 平田 典子 山田 米子 ☆栄養教諭 杉山 朝子