



4月

献立表

令和2年4月 出雲崎中学校

今月の予定 7日 一年生なし

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 くだもの	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	
7 火	わかめごはん	牛乳	とうふのみそ汁 ハンバーグ おからポテトサラダ	とうふ 豚肉 油揚げ 車ぶ 牛肉 ロースハム	わかめ 牛乳	にんじん	ねぎ きゅうり 玉ねぎ	米 玄米 じゃがいも	マヨネーズ	842 30.9 3.1
8 水	カレーライス	牛乳	福神漬けあえ フルーツクレープ	豚肉 大豆 レンズ豆	スキムミルク 牛乳	にんじん	しょうが にんにく 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	843 25.5 2.6
9 木	ごはん	牛乳	とん汁 鯖のみそ煮 のりずあえ	豚肉 とうふ 鯖 ツナ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 つきこん ねぎ しょうが もやし	米 さとう じゃがいも	油	812 33.6 2.6
10 金	ごはん 梅ふりかけ	牛乳	もずくのみそ汁 メンチカツ もやしナムル	なると巻き	牛乳 もずく	にんじん チンゲン菜 小松菜	えのきだけ ねぎ 玉ねぎ もやし 切干大根	米 じゃがいも	油 ごま油 ごま	789 26.4 2.6
13 月	ごはん	牛乳	ワンタンスープ コーンしゅうまい ジャーマンポテト	豚肉 なると巻き 魚すり身 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜 パセリ	えのきだけ メンマ ねぎ ホールコーン 玉ねぎ	米 ワンタン じゃがいも しゅうまいの皮	ごま油	764 26.1 3.4
14 火	ちらしずし きざみのり	牛乳	あつ揚げのみそ汁 肉だんごのもち米おし きゃべつの浅漬け	あつ揚げ うち豆 豚肉 とり肉	のり 塩こんぶ	にんじん 野沢菜漬け	たけのこ水煮 れんこん 大根 かんぴょう ねぎ 玉ねぎ きゃべつ きゅうり	米 玄米 じゃがいも もち米	ごま	734 29.4 3.0
15 水	うどん	牛乳	かけ汁 油揚げの袋煮 豚しゃぶサラダ でこぼん	なると巻き 豚肉 油揚げ とうふ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	えのきだけ たけのこ水煮 ねぎ れんこん しょうが きゃべつ きゅうり もやし ホールコーン でこぼん	うどん さとう	ごま油	828 36.5 2.6
16 木	ごはん	牛乳	マーボーとうふ いかの立田揚げ ラーメンサラダ	豚肉 とうふ いか ロースハム	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが もやし ねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 きゅうり ホールコーン	米 中華めん でんぶん	油 さとう ごま油 ごま	839 37.9 2.9
17 金	ごはん	牛乳	肉じゃが 銀鮭の塩こうじ焼き たくあんあえ スウィーティーゼリー	豚肉 銀鮭	牛乳	にんじん	玉ねぎ しらすき グリンピース きゃべつ きゅうり たくあん漬け	米 じゃがいも	油 さとう ごま	804 34.2 2.1
20 月	キムチ チャーハン	牛乳	春雨スープ 焼きぎょうざ 寒天サラダ	豚肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ 白菜 しょうが きくらげ きゃべつ にら きゅうり	米 玄米 春雨 さとう ぎょうざの皮	ごま油 ごま	735 25.9 3.1
21 火	ごはん	牛乳	きゃべつのみそ汁 とり肉のから揚げ 野菜おひたし いちごタルト	油揚げ とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	きゃべつ ねぎ えのきだけ しょうが もやし きゃべつ	米 でんぶん	油	829 33.5 2.0
22 水	セサミ ツイストパン ソフトチーズ	牛乳	ミネストローネ チキングラタン 海藻サラダ	豚肉 とり肉 ベーコン レンズ豆 ツナ	チーズ 牛乳 海藻 くわわかめ	にんじん トマト水煮 パセリ	きゃべつ 玉ねぎ きゅうり	パン 小麦粉 じゃがいも マカロニ	ごま 油	779 33.8 3.8
23 木	そばろごはん	牛乳	なめこ汁 スペイン風オムレツ パンサンスー	豚肉 とうふ 車ぶ 卵 ベーコン ロースハム	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが なめこ ねぎ 玉ねぎ きゅうり もやし	米 玄米 さとう 春雨 じゃがいも	油 ごま ごま油	730 29.1 2.7
24 金	ごはん	牛乳	けんちん汁 紅ますの西京焼き ごまあえ	とり肉 紅ます とうふ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ごぼう つきこん ねぎ きゃべつ もやし	米 さとう じゃがいも	油 ごま	699 31.0 2.0
27 月	ビビンバ	牛乳	五目中華スープ 河内晩柑	とうふ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 チンゲン菜	しょうが にんにく たけのこ水煮 干しいたけ ぜんまい水煮 切干大根 もやし きくらげ ねぎ 河内晩柑	米 玄米 さとう	油 ごま ごま油	661 26.9 2.1
28 火	ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 タンドリーチキン なめたけあえ	あさり とり肉 とうふ 油揚げ かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	えのきだけ ねぎ にんにく しょうが もやし きゃべつ えのきだけ	米 じゃがいも	油	671 37.4 2.6
30 木	チキンライス	牛乳	にら玉スープ えびフライ アーモンドサラダ	とり肉 とうふ ベーコン 卵 えび ロースハム	牛乳	にんじん にら 小松菜	玉ねぎ ホールコーン きゃべつ グリンピース マッシュルーム えのきだけ きゅうり	米 玄米 パン粉 小麦粉	油 アーモンド	748 32.9 1.9

☆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

令和2年4月
出雲崎中学校

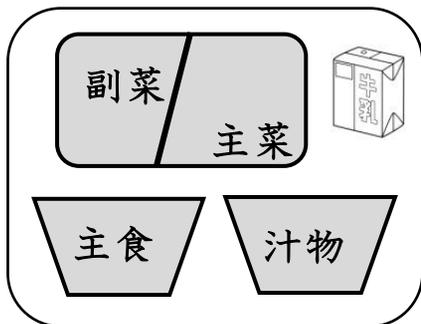
月

火

水

木

金



*よく見
盛り付
けましょ
う。

今月の出雲崎産は
...お休みです。



春になり、畑仕事も順調だと聞いています。早く出雲崎産の
じゃがいもや玉ねぎが食べたいですね。もう少し待ちましょう。

米 みそ 車ふはいつでも出雲崎産です。



お知らせ

7日 1年生なし



7

おからポテトサラダ / ハンバーグ

わかめごはん / とうふのみそ汁

はし

8

フルーツクレープ

福神漬 / あえ

カレーライス

スプーン

9

のり酢あえ / 鯖のみそ煮

ごはん / どん汁

はし

10

メンチカツ / もやしナムル

梅ふりかけ

ごはん / もずくのみそ汁

はし

13

ジャーマンポテト / コーンしゅうまい

ごはん / ワンタンスープ

はし

14

きゃべつの浅漬け / 肉だんごもち米蒸し

きざみのり

ちらしずし / あつ揚げのみそ汁

はし

15

豚しゃぶサラダ / 油揚げの袋煮

うどん

かけ汁

はし

16

ラーメンサラダ / いかの立田揚げ

ごはん / マーボーどうふ

はし

17

スウィーティーゼリー

たくあんあえ / 銀鮭の塩こうじ焼き

ごはん / 肉じゃが

はし

20

寒天サラダ / 焼きぎょうざ

キムチチャーハン / 春雨スープ

はし

21

いちごタルト

野菜おひたし / とり肉のから揚げ

ごはん / きゃべつのみそ汁

はし

22

海藻サラダ / チキングラタン

セサミツイストパン

ミネストローネ

ソフトチーズ

スプーン

23

パンサンズー / スペイン風オムレツ

そばろごはん / なめこ汁

はし

24

ごまあえ / 紅ますの西京焼き

ごはん / けんちん汁

はし

27

河内晩柑

肉の具 / 野菜の具

ごはん「ビビンバ」 / 五目中華スープ

はし

28

なめたけあえ / タンドリーチキン

ごはん / あさりのみそ汁

はし

29

昭和の日

30

アーモンドサラダ / えびフライ

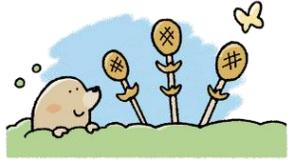
チキンライス / なら玉スープ

はし





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。

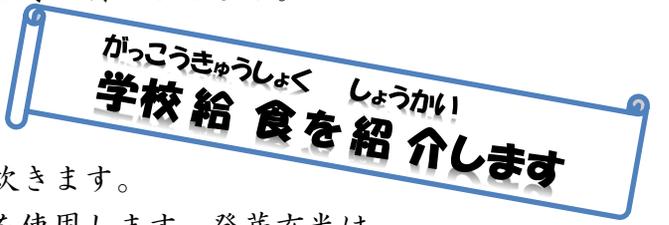
食事を通して、食べ物の果たす役割を正しく理解し、望ましい食習慣を身に付けましょう。



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。

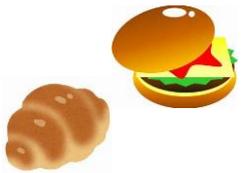


いただきます



パン

月に2回程度、水曜日に実施します。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。時々のもろみヨーグルトや、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、調理員3人で作ります。野菜など、その日使用する物資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。生徒が食べる時間に合わせて作り、食缶に盛り分けますので、毎日あつあつの給食を提供できます。今年も心を込めて作ります。よろしくお願ひします。

☆調理員 近藤 小百合 平田 典子 細山 美雪 ☆栄養教諭 丸山 朝美