



日	曜	献立名			主に使用する食品						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	木	カレーライス (ごはん・ ポークカレー)	牛乳	海藻サラダ フルーツヨーグルト	豚肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト 海藻	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり 果物	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油脂	879 26.5 3.2
8	金	たけのこごはん	牛乳	だし巻きたまご おからサラダ すまし汁 笹だんご	油揚げ 卵 おから ツナ かまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	たけのこ きゅうり キャベツ コーン 干しいたけ しらたき ねぎ	米 笹だんご 砂糖	油 マヨネーズ	767 31.3 3.2
11	月	ごはん	牛乳	春巻き こまつナムル 豆腐の中華煮	豚肉 ハム 豆腐 なた うずらの卵	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲン菜	たけのこ もやし ねぎ 干しいたけ	米 小麦粉 砂糖	油 ごま	932 30.0 2.8
12	火	三色そぼろ丼 (ごはん・肉そぼろ・ 炒り卵)	牛乳	和風サラダ 山菜のみそ汁	豚肉 ツナ 卵 ちくわ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	えだまめ キャベツ もやし 山菜 コーン なめこ ねぎ	米 砂糖	油	820 36.6 2.9
13	水	米粉めん	牛乳	ミートソース 大根サラダ いちご	豚肉 ツナ 納豆	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ セロリ 大根 マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン いちご	米粉めん 小麦粉	油	878 34.2 3.0
14	木	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き 納豆あえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	鶏肉 納豆 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 野沢菜 絹さや	たくあん キャベツ 玉ねぎ しめじ	米 じゃがいも	ごま	811 34.0 2.5
15	金	減塩献立 ～毎月17日は、減塩の日～									
		ごはん	牛乳	さばのカレー照り焼き おかかあえ まめめ汁	さば ハム かつお節 豆腐 みそ うち豆	牛乳	にんじん 小松菜	もやし 大根 えのき ねぎ	米 砂糖	油	857 35.8 2.5
18	月	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め ひじきのサラダ あさりのみそ汁	豚肉 ハム あさり 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	ピーマン にんじん	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン 大根 えのき ねぎ	米 砂糖	油	741 34.7 2.9
19	火	食育の日献立 ～旬の食材を味わいましょう～									
		鶏五目ごはん	牛乳	ししゃもフライ ごまあえ 若竹汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん 小松菜	 たけのこ ごぼう 干しいた け 枝豆 もやし しらたき	米 砂糖 小麦粉 パン粉	ごま 油	716 31.8 2.9
20	水	米粉パン	牛乳	ハンバーグケチャップソース フレンチサラダ ふわふわたまごスープ	豚肉 豆腐 かまぼこ ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	米粉パン パン粉	油	840 41.4 3.5
21	木	ごはん	牛乳	とろあじの照り焼き 五目ひじき どさんこ汁	とろあじ 大豆 なた さつま揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん にら	こんにゃく たまねぎ もやし ねぎ コーン	米 じゃがいも 砂糖	油 バター	799 34.6 2.6
22	金	ごはん	牛乳	いかとポテトのチリソース もやしナムル もずくスープ	いか 豆腐 厚揚げ 豚肉 なた	牛乳 もずく	にんじん 小松菜	ねぎ もやし 切干大根 えのき	米 じゃがいも 砂糖	ごま 油	843 32.4 2.5
25	月	カレーピラフ	牛乳	しょうゆフレンチ クリームシチュー つぶつぶレモンゼリー	豚肉 鶏肉 ベーコン かまぼこ	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん ブロッコリー	玉ねぎ コーン キャベツ マッシュルーム しめじ	米 マカロニ じゃがいも ゼリー	油	846 28.6 2.9
26	火	ごはん	牛乳	さけのみそマヨ焼き ぜんまいの炒め煮 沢煮椀	さけ 豚肉 油揚げ みそ かまぼこ	牛乳	にんじん きぬさやさや いんげん	ぜんまい こんにゃく 切干大根 たけのこ えのき ごぼう	米 春雨 砂糖	マヨネーズ 油	813 35.4 2.7
27	水	中華めん	牛乳	みそラーメンスープ じゃがチーズ 柑橘果物（美生柑）	豚肉 ベーコン みそ	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜 にら	もやし キャベツ ねぎ たけのこ コーン 玉ねぎ 美生柑	中華めん じゃがいも	バター 油	842 35.4 3.5
28	木	ごはん	牛乳	スタミナレバー ごまびたし 車厘のみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にら 小松菜 にんじん	もやし コーン 玉ねぎ	米 じゃがいも 車ふ 砂糖	ごま 油	860 35.6 2.5
29	金	ごはん	牛乳 ミルク コーヒー	いかの香味焼き じゃがいもきんぴら 塩鶏汁	いか さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん きぬさや	ねぎ ごぼう こんにゃく たけのこ キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	油	719 33.4 2.9
☆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。											基準値
 今月の出雲崎産 地元の食材を味わって いただきます。 											830 34.0 2.5

教室掲示

給食配膳図

令和2年4月
出雲崎中学校

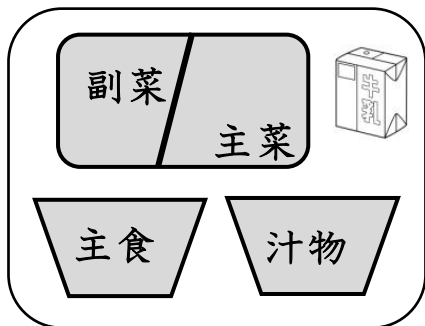
月

火

水

木

金



*よく見て
盛り付け
ましょう。

今月の出雲崎産は
...お休みです。

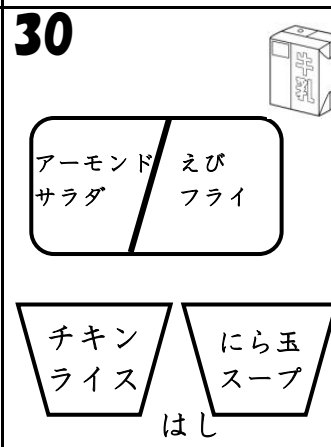
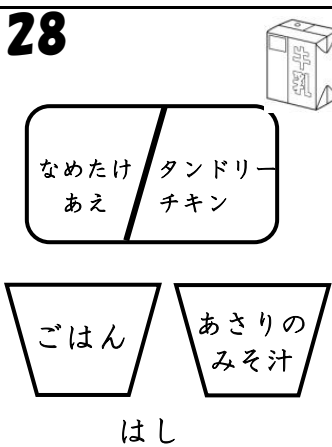
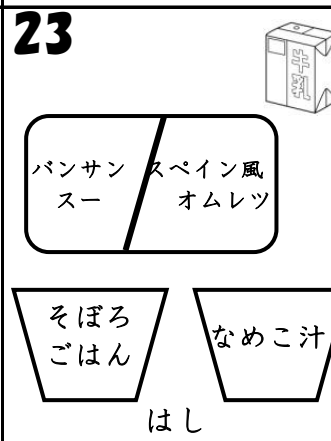
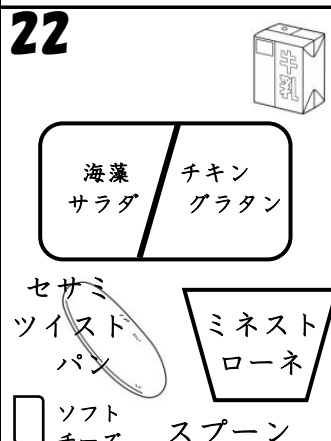
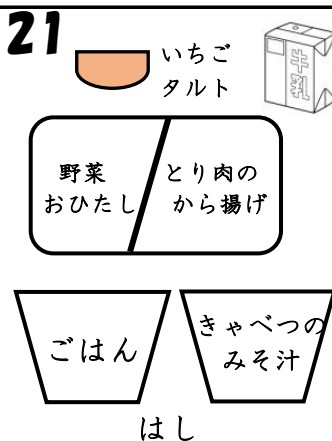
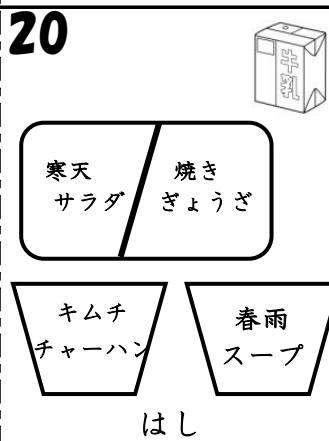
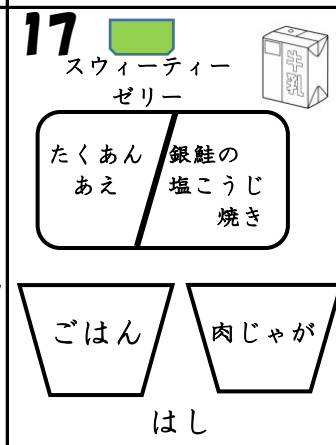
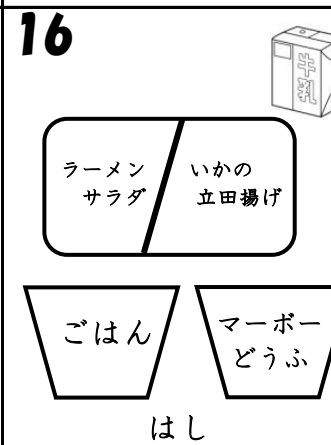
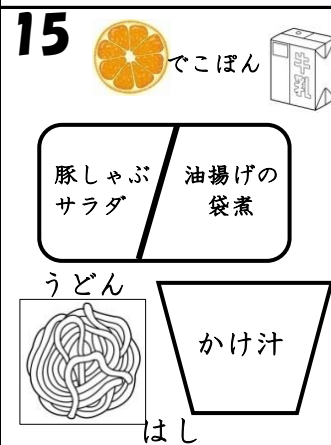
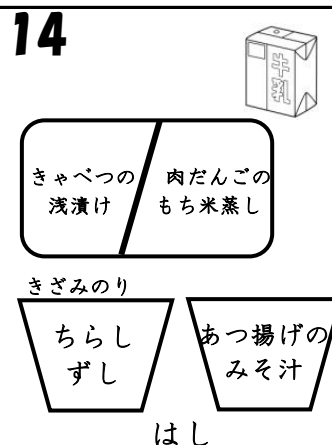
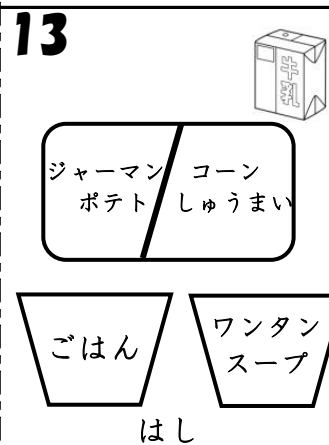
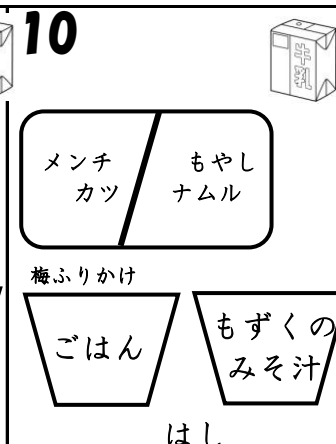
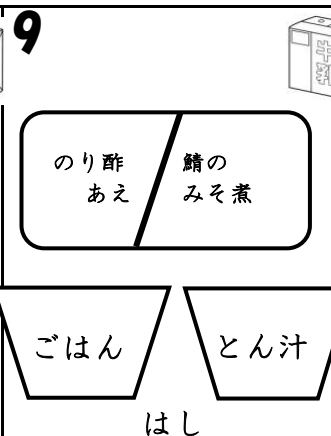
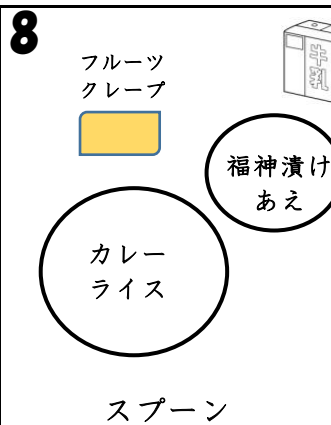
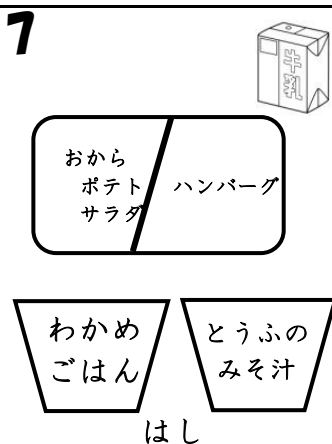
春になり、畑仕事も順調だと聞いています。早く出雲崎産の
じゃがいもや玉ねぎが食べたいですね。もう少し待ちましょう。

米 みそ 車ふはいつでも出雲崎産です。



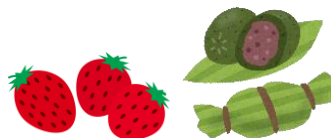
お知らせ

7日 1年生なし





食育だより

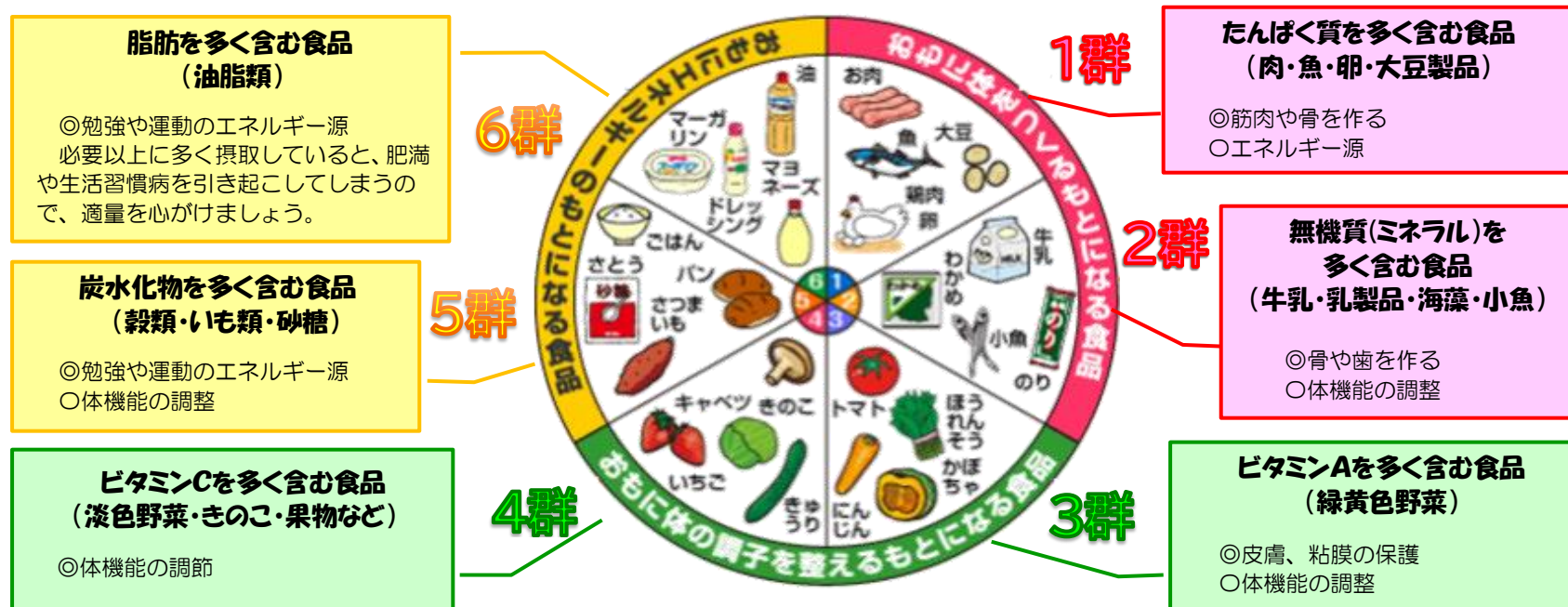


令和2年5月
出雲崎中学校

新緑が目まぶしい、さわやかな季節になりました。気持ちの良い季節になりますが、新年度になり1か月が過ぎ、疲れも出始める頃です。しっかりと食事を取り、規則正しい生活習慣を心がけ、体調を整えましょう。

食べ物の働きを知ろう

食べ物は、体の中での働きによって、6つの食品群に分けることができます。食べ物の働きを知って、日頃何気なく食べている食事や食べ物に関心を持ち、自分の食べ方にかたよりがなければ考えてみましょう。



1・2群が不足すると...

- ・骨や歯が弱くなりやすい。
- ・貧血になりやすい。
- ・丈夫な筋肉がつかれない。

3・4群が不足すると...

- ・風邪や病気になりやすい。
- ・けがをしやすく、回復しにくい。
- ・便秘になりやすい。
- ・疲れやすい。

5・6群が不足すると...

- ・脳が活発に働かない。
- ・力が出ない。
- ・疲労がたまりやすい。

いろいろな食品を組み合わせ、
6つの食品群からバランスよく食べましょう。



毎月の献立予定表も1～6群の
食品分けを記載しています。
確認してみましょう。

毎月17日は 減塩の日

新潟県では、全国と比べ1日当たりの平均食塩摂取量が多く、脳卒中、胃がんで亡くなる人が多い状況です。このため、県でも減塩対策をすすめています。国も近年、1日の食塩摂取目標量や給食の塩分基準値の引き下げを行いました。

給食でもうま味を生かし塩分を抑えた献立を心がけ、減塩の工夫なども紹介していきたいと思います。

5月は、15日(金)に
減塩献立を実施します。

さばのカレー照り焼き

カレー粉の辛味でアクセントをつけ、塩分を減らします。

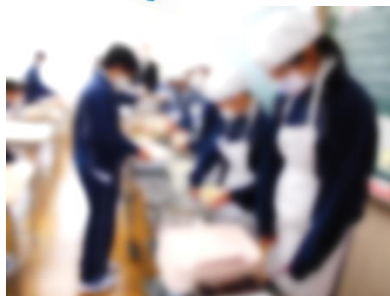
おかかあえ

かつおぶしのうま味をきかせて、しょうゆの使用量を減らします。

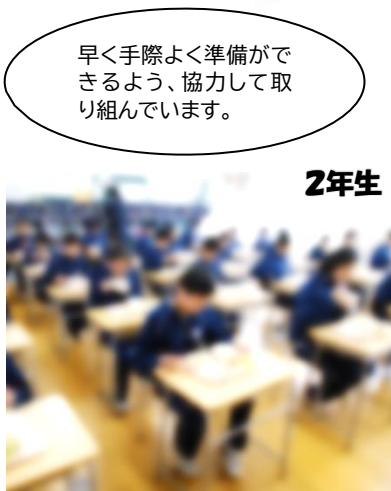


たっぷりの野菜と豆のうま味で、おいしくうす味に仕上げます。

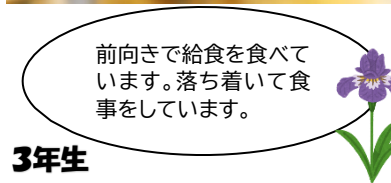
給食の様子



1年生



2年生



3年生

早く手際よく準備ができるよう、協力して取り組んでいます。

前向きで給食を食べています。落ち着いて食事をしています。