



月	火	水	木	金	
<p>献立</p>	<p>7</p> <p>副菜 主菜</p> <p>主食 汁物</p>	<p>7</p> <p>ココアムース</p> <p>生揚げ入り焼肉丼 春雨スープ</p>	<p>8</p> <p>薄見オレンジ チーズ入りフレンチサラダ</p> <p>ポークカレーライス</p>	<p>9</p> <p>ストロベリークレープ とうなのごまあえ</p> <p>きざみのり ちらしずし えびだんごのすまし汁</p>	
	1年生なし				
	主に体の組織をつくる食品	生揚げ 豚肉 みそ 牛乳	豚肉 牛乳 チーズ	たまご えび 豆腐 牛乳 のり わかめ	
	主に体の調子を整えるものになる食品	にんじん たら ちんげん菜 玉ねぎ たけのこ きくらげ わげ	にんじん	にんじん とうな たけのこ もやし れんこん 枝豆	
	主にエネルギーになる食品	米 砂糖 春雨 ごま油	米 玄米 じゃがいも 小麦粉 油	米 玄米 砂糖 クレープ ごま	
栄養価	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)	784kcal/25.3g/2.5g	792kcal/20.8g/2.5g	759kcal/28.8g/2.7g	
<p>献立</p>	<p>12</p> <p>ポテトサラダ チキンのガーリックバター焼き</p> <p>ごはん ミネストローネ</p>	<p>13</p> <p>パン サンスー いかの照り焼き</p> <p>ごはん ジャージャン豆腐</p>	<p>14</p> <p>ひじきのサラダ 油揚げのきめ煮</p> <p>うどん ヨーグルト 山菜かけ汁</p>	<p>15</p> <p>五目豆 紅ますの西京焼き</p> <p>ごはん けんちん汁</p>	<p>16</p> <p>じゃこサラダ</p> <p>しゃきしゃきそばろ丼 のりのスープ</p>
	鶏肉 ハム ベーコン 牛乳 チーズ	いか ハム たまご 豚肉 生揚げ 牛乳	豚肉 油揚げ ハム なたね 牛乳 ヨーグルト ひじき	鶏肉 豆腐 油揚げ 大豆 紅ます 牛乳	豚肉 豆腐 なたね 牛乳 じゃこのり
	にんじん プロコリトマト キャベツ 玉ねぎ きゅうり	にんじん ちんげん菜 キャベツ きゅうり たけのこ わげ	にんじん 山菜 ねぎ なめこ キャベツ	きやいんげん にんじん とうな 大根 ごぼう わげ ししいたけ	にんじん ほうれん草 玉ねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり
	米 マカロニ じゃがいも マヨネーズ バター	米 砂糖 春雨 ごま油	うどん 砂糖 油	米 砂糖 油	米 砂糖 ごま ごま油
	栄養価	865kcal/33.1g/2.4g	843kcal/38.3g/2.7g	768kcal/30.7g/3.6g	788kcal/30.7g/2.4g
<p>献立</p>	<p>19</p> <p>菜の花 あえ 車ふと大根の揚げ煮</p> <p>ごはん わかめと玉ねぎのみそ汁</p>	<p>20</p> <p>野菜のソテー おからのキッシュ</p> <p>クラムチャウダー</p> <p>米粉アップルパン</p>	<p>21</p> <p>油揚げのごま酢あえ さばのみそ煮</p> <p>ごはん かきたま汁</p>	<p>22</p> <p>いちご</p> <p>マーボー春雨丼 肉だんごスープ</p>	<p>23</p> <p>たくあんあえ 生揚げのごまだれかけ</p> <p>ごはん 春野菜の煮物</p>
	鶏肉 大豆 卵 豆腐 みそ 牛乳 わかめ	卵 おから ベーコン あさり 牛乳 チーズ	油揚げ さば ハム 豆腐 卵 牛乳 わかめ	豚肉 みそ 牛乳	生揚げ 鶏肉 がんもどき さつまいも 牛乳
	にんじん とうな 玉ねぎ キャベツ しめじ	にんじん ほうれん草 プロコリト 玉ねぎ キャベツ エリンギ	にんじん 小松菜 キャベツ わげ えのき もやし	にんじん たら ちんげん菜 たけのこ 玉ねぎ キャベツ いらご	にんじん 絹さや ぜんまい キャベツ 玉ねぎ 大根
	米 じゃがいも ふ 砂糖 油	米粉パン じゃがいも バター	米 砂糖 ごま油	米 玄米 春雨 砂糖 油 ごま	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま
	栄養価	845kcal/30.3g/2.7g	837kcal/35.7g/3.4g	834kcal/32.1g/3.0g	796kcal/28.8g/2.5g
<p>献立</p>	<p>26</p> <p>飲むヨーグルト</p> <p>ひよこ豆のサラダ ミートローフ</p> <p>ごはん コンソメスープ</p>	<p>27</p> <p>切干大根のサラダ 厚焼きたまご</p> <p>ごはん 肉じゃが</p>	<p>28</p> <p>寒天の中華サラダ 春巻き</p> <p>中華めん ローソクわかめラーメンスープ</p>	<p>29</p> <p>昭和の日</p>	<p>30</p> <p>五色あえ さんまの蒲焼き</p> <p>ごはん あさりのみそ汁</p>
	豚肉 大豆 うすらの卵 ツナ 豆 飲むヨーグルト チーズ	卵 豚肉 生揚げ 牛乳	豚肉 なたね 鶏肉 牛乳		さんま かまぼこ ハム あさり みそ 牛乳
	にんじん	にんじん 小松菜 さやいんげん 切干大根 キャベツ 玉ねぎ	にんじん たら ほうれん草 ねぎ コーン たけのこ 寒天		にんじん 小松菜 大根 えのき わげ キャベツ
	米 じゃがいも 油	米 じゃがいも 砂糖 ごま油	中華めん 砂糖 小麦粉 油 ごま		米 砂糖 油
	栄養価	816kcal/28.7g/2.6g	806kcal/31.4g/2.5g	812kcal/32.8g/3.8g	

給食当番の身支度・準備 6つのポイント



- 1 つめ**
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。
- 2 白衣**
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。
- 3 帽子**
髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。
- 4 マスク**
マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。
- 5 ハンカチ**
給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。
- 6 手洗い**
石けんを使って十分な手洗いをしましょう。

今月の出雲崎産

車ふ 大豆

★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



食育だより

～ 家族で読みましょう ～



毎月19日は
「食育の日」

令和3年4月
出雲崎中学校

ご入学ご進級おめでとうございます

期待に胸をふくらませ、希望に満ちた新年度の始まりです。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体と心を作ります。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。今年度も学校給食へのご理解とご協力を、どうぞよろしくお願いいたします。



出雲崎中学校の給食



<主食:ごはん> (週4日)

出雲崎産のコシヒカリを使用し、給食調理室の大きな炊飯器で炊きます。混ぜごはんや丼物の時は、発芽玄米を混ぜています。発芽玄米には、食物繊維やビタミンE、ミネラルなどが豊富です。出雲崎産コシヒカリ・発芽玄米の代金は、町からの全額補助となっています。

<主食:パン> (隔週火曜)

今年度は、パンの日が火曜日になります。コッペパン、食パン、米粉パンの他に、セルフハンバーガー、揚げパンなどの調理パンもあります。

<主食:めん> (隔週水曜)

うどん、中華めん、ソフトめん、大麦めん、米粉めんの5種類あります。それぞれに合わせたスープやかけ汁で食べます。

<おかず>

おかず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。煮物、揚げ物、蒸し物、炒め物、あえ物など変化をつけて取り入れています。

旬の食材、地場産食材を心がけて使用し、行事食、郷土料理などを取り入れています。季節感や郷土の味を大切にしながら、苦手な物もおいしく、食べてもらえるように工夫しています。



<牛乳>

200mlの牛乳が毎日つきます。成長期に必要なカルシウムが多く含まれています。時々、飲むヨーグルトなども登場します。

牛乳の代金は、町からの全額補助となっています。



お知らせ



給食の白衣について

給食当番は、週末に給食用白衣を持ち帰ります。洗濯、アイロンがけ(消毒を兼ねています)をして、休み明けに持たせてください。次の人が気持ちよく使えるようにご協力をお願いします。

給食だよりの活用を!

おたよりを通して、食に関する知識や地域の食材、食文化などをお伝えしていきます。ご家庭での食事作りや食生活についての話題作りにぜひご活用ください。



食物アレルギーについて

昨年度に提出いただいた食物アレルギーの調査内容に変更が生じた場合は、お知らせください。給食での対応をご相談いたします。

長期欠席について

けがや病気等、連続して欠席が見込まれる場合は、給食を止めることができます。学級担任にお知らせください。

連絡を受けた2日後から連続5食以上の欠食の時、止めた分の給食費を返金します。午後の連絡の場合は、翌日扱いとなります。

給食室 メンバー紹介

☆調理員 近藤小百合・平田典子・細山美雪
☆栄養教諭 丸山 朝美



安全でおいしく、栄養満点な給食を子どもたちに提供できるよう、努めてまいります。