

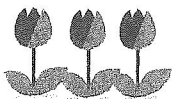
献立予定表

4月

	月	火	水	木	金	
献立	<p>7 今月の出雲産</p> <p>大豆 牛乳</p>	<p>学校給食は 生きた教材です</p> <p>学校給食は、食に関する知識や実践力を身に付けるために、大切な教材となります。</p>	<p>副菜 主菜</p> <p>主食 汁物</p>	<p>7 手作りりんごゼリー</p> <p>マーボー厚揚げ丼の具 中華コーンスープ</p> <p>マーボー厚揚げ丼(発芽玄米入りごはん)</p> <p>1年生なし</p>	<p>8</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>寒天サラダ</p> <p>ポークカレーライス(発芽玄米入りごはん)</p>	<p>豚肉 鶏肉</p> <p>牛乳 ヨーグルト わかめ</p>
	1群 2群	豚肉 ツナ 鶏肉 卵	豚肉 卵 ベーコン	豚肉 ツナ 大豆 豆腐 鶏肉	おけ さつまいも 豚肉 卵	いか 生揚げ うずら 卵
	3群 4群	ごまつな にんじん	ピーマン にんじん パセリ	小松菜 にんじん	きぬさや にんじん 小松菜	にんじん 小松菜 アングラス
	5群 6群	米 じゃがいも 砂糖	コッペリン 中華めん	米 マカロニ タルト	米 春雨 砂糖	米 砂糖
	栄養価	890kcal/35.6g/2.9g	789kcal/31.2g/3.8g	863kcal/29.8g/2.6g	759kcal/30.7g/2.4g	797kcal/35.5g/2.5g
献立	<p>11</p> <p>のり酢あえ ポテトコロッケ</p> <p>ごはん 親子煮</p>	<p>12 焼きそばをはさんで、焼きそばパンにもできます。</p> <p>焼きそば オムレツ(脇に盛り付けます)</p> <p>野菜たっぷりスープ</p> <p>小さめコッペパン</p>	<p>13 和風マカロニサラダ ストロベリータルト</p> <p>きざみのり</p> <p>ちらしずし うすくず汁</p>	<p>14 切干大根の煮物 銀鮭の西京焼き</p> <p>ごはん 肉だんご汁</p>	<p>15 チーズナムル いかの塩こうじ焼き</p> <p>ごはん シャージャン豆腐</p>	<p>入学・進級お祝い献立</p>
	1群 2群	豚肉 ツナ 鶏肉 卵	豚肉 卵 ベーコン	豚肉 ツナ 大豆 豆腐 鶏肉	おけ さつまいも 豚肉 卵	いか 生揚げ うずら 卵
	3群 4群	ごまつな にんじん	ピーマン にんじん パセリ	小松菜 にんじん	きぬさや にんじん 小松菜	にんじん 小松菜 アングラス
	5群 6群	米 じゃがいも 砂糖	コッペリン 中華めん	米 マカロニ タルト	米 春雨 砂糖	米 砂糖
	栄養価	890kcal/35.6g/2.9g	789kcal/31.2g/3.8g	863kcal/29.8g/2.6g	759kcal/30.7g/2.4g	797kcal/35.5g/2.5g
献立	<p>18 よい歯の日</p> <p>たくあんあえ 大豆と小魚の揚げ煮</p> <p>ごはん 肉じゃが</p>	<p>19 毎月19日は食育の日</p> <p>五目ひじき 鶏肉の照り焼き</p> <p>ごはん 春野菜のみそ汁</p>	<p>20</p> <p>きよみオレンジ じゃがチーズ</p> <p>中華めん みそラーメンスープ</p>	<p>21</p> <p>ソナコーンサラダ</p> <p>チキンライス クラムチャウダー</p>	<p>22</p> <p>ごまあえ 白身魚のレモンソース</p> <p>ごはん 豚汁</p>	<p>かみかみ献立</p>
	1群 2群	大豆 豚肉	鶏肉 大豆 油揚げ みそ	豚肉 なたと ベーコン	鶏肉 ツナ あさり	たら 豚肉 豆腐 みそ
	3群 4群	にんじん さやいんげん	にんじん とうな さやいんげん	にんじん チンゲン菜	にんじん ピーマン	ごまつな にんじん
	5群 6群	米 じゃがいも 砂糖	米 じゃがいも 砂糖	中華めん じゃがいも	米 じゃがいも	米 砂糖
	栄養価	779kcal/28.0g/2.7g	768kcal/30.0g/2.5g	807kcal/33.2g/3.5g	779kcal/29.6g/3.1g	779kcal/31.9g/2.3g
献立	<p>25</p> <p>おからサラダ</p> <p>シャキシャキそぼろ丼の具</p> <p>シャキシャキそぼろ丼(発芽玄米入りごはん)</p> <p>もずくスープ</p> <p>1年生なし</p>	<p>26</p> <p>小松菜のソテー ハンバーグケチャップソース</p> <p>たまごスープ</p> <p>バーガーパン</p>	<p>27</p> <p>菜の花あえ 鶏肉のカレー唐揚げ</p> <p>ごはん あさりのみそ汁</p>	<p>28</p> <p>油揚げのごま酢あえ さばのみそ煮</p> <p>ごはん 若竹汁</p>	<p>29 昭和の日</p>	<p>給食当番の身支度・準備 6つのポイント</p> <p>清潔な身支度で準備をしよう!</p>
	1群 2群	豚肉 おから ツナ 豆腐	豚肉 卵 豆腐 ベーコン	卵 鶏肉 あさり みそ	おけ みそ ハム 豆腐	おけ みそ ハム 豆腐
	3群 4群	にんじん	小松菜 にんじん	小松菜 にんじん	にんじん 小松菜	にんじん 小松菜
	5群 6群	米 発芽玄米 砂糖	パン	米 砂糖	米 砂糖	米 砂糖
	栄養価	861kcal/33.8g/2.6g	770kcal/36.2g/3.3g	808kcal/32.0g/2.6g	799kcal/30.1g/2.7g	

給食当番の身支度・準備 6つのポイント

清潔な身支度で準備をしよう!



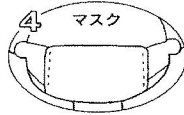
1 つめ
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。



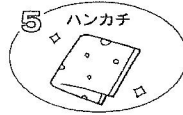
2 白衣
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。



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。



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4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> (月1回程度 火曜)

今年度からパンの回数が減り、月1回程度になります。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。

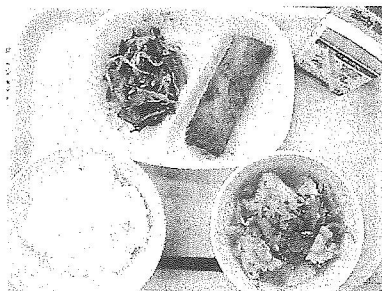
<主食:めん> (隔週水曜)

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、苦手なものもおいしく、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、アイロンかけ（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
☆栄養教諭



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。