

2024年

# 4月 献立予定表



令和6年4月  
出雲崎中学校

曜日	月	火	水	木	金
エネルギー		774 kcal	801 kcal	782 kcal	848 kcal
食塩相当量		2.4 g	3.6 g	2.3 g	1.8 g
献立と配膳の図	<p><b>給食が始まります</b></p> <p>学校給食は、栄養バランスのとれた食事です。成長期のみさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付ける教材としての役割があります。ぜひご家庭でも、給食の話題に触れてみて下さい。</p>	<p>手作り豆乳デザート</p> <p>かぶの昆布あえ</p> <p>専揚げと豚肉のスタミナ丼(発芽玄米ごはん)</p> <p>もずくのみそ汁</p>	<p>寒天の中華サラダ</p> <p>手作りの春巻き</p> <p>ゆで中華めん</p> <p>しょうゆラーメンスープ</p>	<p>お祝いデザート</p> <p>菜の花あえ</p> <p>花型豆腐ハンバーグ</p> <p>和風あんかけ</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p>	<p>ねりごまあえ</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>ごはん</p> <p>沢煮碗</p>
あかの食品		牛乳 豚肉 厚揚げ 昆布 もずく 油揚げ 豆乳	牛乳 豚肉 なたと わかめ ハム	牛乳 豆腐ハンバーグ 鶏卵 豚肉 豆腐	牛乳 さば 豚肉 かまぼこ
きいろの食品		ごはん 発芽玄米 油 砂糖 ごま油 ジャがいも	めん 油 砂糖 ごま	ごはん 砂糖 でんぷん ジャがいも油 クレープ	ごはん 砂糖 ごま
みどりの食品		玉ねぎ もやし 人参 にら かぶ きゅうり えのきたけ 小松菜 ねぎ	ねぎ ほうれんそう コーン たけのこ 人参 たけのこ にら きくらげ もやし きゅうり	キャベツ 小松菜 人参 ごぼう 大根 ねぎ	生姜 小松菜 もやし 人参 たけのこ えのきたけ こぼう きぬさや
エネルギー	747 kcal	837 kcal	712 kcal	813 kcal	763 kcal
食塩相当量	2.7 g	2.8 g	2.6 g	2.7 g	2.1 g
献立と配膳の図	<p>清見オレンジ</p> <p>海藻サラダ</p> <p>ポークカレー(発芽玄米ごはん)</p>	<p>ブロッコリーとコーンのソテー</p> <p>手作りのハンバーグ</p> <p>バーガーパン</p> <p>クリームシチュー</p>	<p>じゃがチーズ</p> <p>ほっけ塩こうじ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>なめこ汁</p>	<p>大豆と小魚の揚げ煮</p> <p>大根おかがあえ</p> <p>ごはん</p> <p>春野菜のそぼろ煮</p>	<p>フルーツヨーグルト</p> <p>ツナとわかめの和え物</p> <p>中華丼(発芽玄米ごはん)</p>
あかの食品	牛乳 豚肉 海藻ミックス ツナ	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 ほっけ ベーコン わかめ 厚揚げ チーズ	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ かつおぶし 豚肉 厚揚げ	牛乳 豚肉 えび いか あさり なたと わかめ ツナ ヨーグルト
きいろの食品	ごはん 発芽玄米 ジャがいも 油 はちみつ 砂糖	パン バター マカロニ ジャがいも	ごはん ジャがいも バター	ごはん でんぷん 油 ごま 砂糖 ジャがいも	ごはん 発芽玄米 油 でんぷん 砂糖ゼリー
みどりの食品	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 清見オレンジ	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン 人参 マッシュルーム ほうれんそう	玉ねぎ パセリ 人参 大根 えのきたけ なめこ ねぎ	大根 小松菜 人参 たけのこ しいたけ グリンピース 玉ねぎ	人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 たけのこ きくらげ キャベツ きゅうり コーン 蕪餅 みかん バイン
エネルギー	734 kcal	820 kcal	816 kcal	834 kcal	807 kcal
食塩相当量	2.8 g	2.3 g	2.6 g	2.4 g	2.4 g
献立と配膳の図	<p>のり酢あえ</p> <p>厚焼きたまご</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>肉だんご汁</p>	<p>うまキャベツ</p> <p>車麩と大豆の揚げ煮</p> <p>ごはん</p> <p>卵入り中華コーンスープ</p>	<p>河内晩柑</p> <p>じゃこサラダ</p> <p>ソフトめん</p> <p>ミートソース</p>	<p>こまつアムル</p> <p>手作りのしゅうまい</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー厚揚げ</p>	<p>コーンソテー</p> <p>手作りのチキンチーズカツ</p> <p>ごはん</p> <p>ほうれんそうとたまごのスープ</p>
あかの食品	牛乳 鶏肉 ツナ のり 豚肉	牛乳 豚肉 豚しゃぶ 大豆 車麩 昆布 鶏肉	牛乳 豚肉 豚しゃぶ ちりめんじゃこ	牛乳 豚肉 豆腐 ハム 厚揚げ	牛乳 鶏肉 チーズ 鶏卵 ウインナー ベーコン
きいろの食品	ごはん 発芽玄米 ごま パン粉	ごはん でんぷん 砂糖 油 ごま ジャがいも	めん 油 砂糖 ごま	ごはん 油 砂糖 でんぷん ごま	ごはん 小麦粉 油 バター ジャがいも
みどりの食品	ほうれんそう もやし 人参 玉ねぎ しいたけ 小松菜	キャベツ きゅうり 人参 ねぎ 小松菜 コーン しいたけ	セロリ 人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン 河内晩柑	玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし 人参 ねぎ チンゲンサイ にら たけのこ しいたけ	キャベツ ブロッコリー コーン 玉ねぎ ほうれんそう 人参 マッシュルーム
エネルギー	747 kcal		<p>今年度も安全・安心でおいしい給食をつくりまします！</p> <p>今年度もよろしくお願いたします。</p> <p>給食室メンバー</p> <p>さとうあきひと ひらたのりこ なかもとけいこ 栄養教諭 佐藤昭人 平田典子 中元圭子 沖田仲子</p>		
食塩相当量	2.5 g				
献立と配膳の図	<p><b>昭和の日</b></p>	<p>茎わかめのきんぴら</p> <p>たらのみそマヨコーン焼き</p> <p>ごはん</p> <p>野菜たっぷりみそ汁</p>			<p>毎月の献立表をご確認ください</p> <p>毎月配付している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家族と一緒に確認して、話題にしてみませんか。</p>
あかの食品		牛乳 たら 茎わかめ 豚肉 油揚げ			
きいろの食品		ごはん マヨネーズ 油 砂糖 ごま ジャがいも			
みどりの食品		コーン 人参 ごぼう たけのこ キャベツ 大根 ねぎ 小松菜			

にゅうがく しんきゆう  
**ご入学ご進級おめでとうございます**

きたい むね 期待に胸をふくらませ、希望に満ちた新年度が始まりました。学校生活を楽しく快適に過ごすためには、  
しんしん すこ 心身ともに健やかでなくてはなりません。食事は、健康との関わりが大きく、バランスのとれた食事や  
たの しょうじ けんこう からだ ころ つく 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  
しょうくゆうかん み 食習慣を身につけましょう。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**

いずもぎざきん  
ごはんは、出雲崎産100%  
しょう きゅうしょく 食料品を使用、給食室の  
おお すいはんき た 大きな炊飯器で炊きます。  
ま 混ぜごはんや丼物の時は、  
はつがげんまい ま 発芽玄米を混ぜています。  
しょうもつせんい 食物繊維やビタミンE、ミネラル  
きょうか などを強化します。



ぎゅうにゆう まいにち  
200mlの牛乳が毎日つきます。  
せいちょうき ひつよう 成長期に必要なカルシウムが  
おお ふく 多く含まれています。

しゅん しょうざい じばさんしょうざい  
旬の食材、地場産食材を  
ころん しょう ぎょうじょく 心がけて使用し、行事食、  
きょうどりょうり と い 郷土料理などを取り入れ  
ています。苦手な物もおい  
しく食べてもらえるように、  
くふう 工夫しています。

しんせん あんぜん しょうざい えら 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。  
ちょうりほうほう あじつ へんか つ きまざま りょうり と い 調理方法、味付けなど変化を付けて様々な料理を取り入れています。



**給食当番は身支度も大切な仕事です**

- ★つめは短く  
切りましょう
- ★石けんで  
しっかり手洗いを  
しましょう
- ★マスクをきちんと  
つけましょう



- ★ぼうしは髪の毛が  
出ないように  
かぶりましょう

**お願い**  
おとさんが白衣な  
どを持ち帰った際に  
洗濯をお願いします。

**献立表確認のお願い**

**給食で初めて食べる  
食材はありますか？**

しょくもつ 食物アレルギー  
は、乳児がもっと  
も多く、年齢が上  
がると共に減少し  
ます。しかし、中  
には学童期以降に  
アレルギー症状があらわれる場合もあ  
ります。給食で初めて食べる食材があ  
る場合は、体調のよい時に、まずは、  
家庭で食べることをおすすめします。



**長期欠席について**

けがや病気など、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。  
がっくつたんしん し れんらく う にちご れんぞく しょうじょう けつしょく と き  
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、  
と ぶん きゅうしょくひ ごじつへんきん ごご れんらく ばあい よくじつあつか  
止めた分の給食費を後日返金します。午後の連絡の場合は翌日扱いとなります。

