



4月こんだてひょう



令和7年(2025)4月発行
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
 入学・進級おめでとう こんげつ きゅうしよく もくひょう 今月の給食目標 きょうりよく きゅうしよく じゅんぴ 協力して給食の準備やあとかたづけをしよう あたらし ねん 新しい1年がスタートしました。今年度も、安全・安心な給食をみなさんに提供 していきます。どうぞよろしくお願いします。			10 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き ツナサラダ けんちん汁	11 カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ハムステーキ かわりあえ
14 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩こうじ焼き きんぴらごぼう こまつな あつあ 小松菜と厚揚げのみそ汁	15 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグ デミグラスソースかけ レモンドレッシングサラダ みずない 水菜入りコンソメスープ	16 きつねうどん おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのあまだれかけ おかかあえ	17 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 シューマイ (幼小2ケ、中3ケ) ごまドレッシングサラダ マーボー豆腐	18 【入学・入園おめでとう献立】 わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉のてりやき アーモンドあえ はな 花ふのすまし汁 お祝いゼリー
21 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじフライ かい 海そうサラダ はるさめ にくだんこ 春雨と肉団子のスープ	22【おいしい出雲の一日】 パインパン ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉のハーブ焼き サラノバレタスと トマトのサラダ ポトフ	23 とんこつラーメン おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 きびなごのから揚げ ちゅうか 中華サラダ	24 とりそばろ丼 ぎゅうにゅう 牛乳 春キャベツのごまあえ はんぺんのすまし汁	25 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのしょうが焼き いそ香あえ ぶた汁
28 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉のスタミナ焼き りっちゃんの元気サラダ わかめと厚揚げのスープ	こんげつ じもとしょくざい 今月の地元食材 こめ ぎゅうにゅう 米 牛乳 とうふ あつあ 豆腐 厚揚げ アスパラガス こまつな さわら サラノバレタス		がっこうきゅうしよく やくわり 学校給食の役割 がっこうきゅうしよく せいちょうき ことどもたちしんしん けんこう 学校給食は、成長期にある子どもたちの心身の健康 のため、えいよう せいじょう せいじょう せいじょう せいじょう のため、栄養バランスが整った食事を提供します。また、 きゅうしよくかん じっせん かつどう のぞ しょくじゅうかん しょく 給食時間の実践活動から、望ましい食習慣や食に 関する実践力を身につけることができます。さらに、 じばさんぶつ きゅうしよく ていきょう ちいき でんとう ぶん 地場産物を給食で提供することで、地域の伝統や文 化に対する理解と関心を深めることができます。	

給食には、たくさんの学びが詰まっています！

※都合により献立を変更することがあります。



給食当番活動を通して学ぶこと

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をすることなどを学びます。



学校給食について



《主食》

ごはん…週3回(月・木・金)出雲市産のお米(きぬむすめ)を使用しています。
パン……週1回(火)国内産の小麦を使用しています。
めん……週1回(水)小・中学校は、おむすびを組み合わせています。

《おかず》

栄養バランスを考えた『主菜+副菜』の組み合わせで、出雲市の食材や旬の食材を取り入れています。

《牛乳》

小・中学校は200ml、幼稚園は180mlを提供します。



たべものののはたらき

日	曜	からだ おもに体をつくるもとになる食品	からだ おもに体の調子を整えるもとになる食品	しよくひん おもにエネルギーのもとになる食品	エネルギー (キロカロリー)
10	木	ぎゅうにゅう ぶたにく かつお とうふ	ほうれんそう キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも ごまあぶら ドレッシング	(幼) 464 (小) 586 (中) 753
11	金	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん たかな なす れんこん しそ	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ	(幼) 524 (小) 649 (中) 824
14	月	ぎゅうにゅう さば とりにく あつあげ みそ	ごぼう にんじん さやいんげん こまつな もやし	ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも	(幼) 516 (小) 630 (中) 799
15	火	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	キャベツ ブロッコリー とうもろこし レモン にんじん たまねぎ みずな	パン くろざとう さとう あぶら マカロニ	(幼) 475 (小) 627 (中) 765
16	水	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さわら かまぼこ かつおぶし	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ	うどん ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう	(幼) 467 (小) 648 (中) 787
17	木	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム わかめ とうふ みそ	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん ごま ドレッシング あぶら ごまあぶら さとう でんぷん こむぎこ	(幼) 549 (小) 676 (中) 874
18	金	ぎゅうにゅう わかめ とりにく とうふ	こまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう アーモンド ふ ゼリー	(幼) 501 (小) 627 (中) 785
21	月	ぎゅうにゅう あじ こんぶ わかめ ぶたにく とりにく	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ こまつな	ごはん あぶら ドレッシング はるさめ パンこ こむぎこ でんぷん ごま	(幼) 503 (小) 607 (中) 761
22	火	ぎゅうにゅう とりにく ハム ウインナー	パイン トマト サラノバレタス きゅうり こまつな にんじん たまねぎ	パン あぶら さとう じゃがいも	(幼) 478 (小) 630 (中) 779
23	水	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご ハム	たまねぎ もやし にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	ちゅうかめん ごはん あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら	(幼) 460 (小) 644 (中) 779
24	木	ぎゅうにゅう とりにく たまご はんぺん	さやいんげん ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ びなしめじ ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま	(幼) 455 (小) 578 (中) 733
25	金	ぎゅうにゅう さば のり ぶたにく あつあげ みそ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん はくさい	ごはん	(幼) 481 (小) 612 (中) 768
28	月	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム こんぶ あつあげ わかめ かつおぶし	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし トマト たまねぎ	ごはん さとう あぶら じゃがいも ごま	(幼) 470 (小) 598 (中) 760
30	水	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり アスパラガス	ソフトめん あぶら ごはん こむぎこ パンこ	(幼) 493 (小) 661 (中) 826

がっこうきゅうしょく ようちえん しょうがっこう ちゅうがっこう きじゅん
学校給食では、幼稚園は490キロカロリー、小学校は650キロカロリー、中学校は830キロカロリーを基準としています。

【材料(4人分)】

豚ひき肉	120g
豆腐	240g
人参	40g
玉ねぎ	140g
葉ねぎ	20g
おろしにんにく	小さじ1／5
おろししょうが	小さじ1／5
豆板醤	お好み
サラダ油	適量
ごま油	適量
こいくち醤油	小さじ1強
中華スープの素(粉末)	小さじ1と2／3
砂糖	小さじ1
酒	小さじ2
赤みそ	小さじ2と1／3
かたくり粉	小さじ2
水	270cc

大人気★

麻婆豆腐



【作り方】

- ① 人参・玉ねぎはみじん切り、葉ねぎは小口に切る。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油をひき、にんにく・しょうが・豆板醤を炒めてから、豚ひき肉を炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、人参・玉ねぎを炒める。
- ⑤ 水を入れて煮る
- ⑥ 豆腐を入れて煮る。
- ⑦ Aの調味料を入れて煮立てる。
- ⑧ 水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑨ ごま油、葉ねぎを入れる。
※豆板醤は味をみて加減する。