



# 4月こんだてひょう



令和8年(2026)4月発行  
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金			
<p>新しい1年がスタートしました。今年度も、安心・安全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いたします。</p> <p><b>今月の給食目標</b> 協力して給食の準備やあとかたづけをしよう</p>	<p><b>学校給食の役割</b></p> <p>がっこうまわうしよく せいちようき こ 子どもたちのしんしん 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、栄養バランスが整った食事を提供します。また、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、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。</p>	<p>10 ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ ツナサラダ けんちん汁</p>	<p>13 カレーライス 牛乳 ハムステーキ こんぶあえ</p>	<p>14 パン 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</p>	<p>15 ごもく 五目うどん おむすび(幼なし) 牛乳 さばの照り焼き おかかあえ</p>	<p>16 ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(幼小2ケ、中3ケ) ばんさんすう マーボー豆腐</p>	<p>17 【入学・入園おめでとう献立】 わかめごはん 牛乳 とり肉のから揚げ おひたし 花ふのすまし汁 お祝いクレープ</p>
<p>20 ごはん 牛乳 あじのフライ 海そうサラダ 白菜のみそ汁</p>	<p>21【おいしい出雲の一日】 黒糖パン 牛乳 とり肉のマーマレード焼き サラノバタスと トマトのサラダ ポトフ</p>	<p>22 しょうゆラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 きびなごのからあげ 中華あえ</p>	<p>23 とりそば 牛乳 ツナ入り キャベツの酢のもの はんぺんのすまし汁</p>	<p>24 ごはん 牛乳 さわらのあま酢だれかけ いそ香あえ ぶた汁</p>			
<p>27 ごはん 牛乳 根菜入りメンチカツ りっちゃんの元気サラダ じゃがいものみそ汁</p>	<p>28 パン いちごジャム 牛乳 さけのハーブ焼き アーモンドあえ クリームシチュー</p>	<p><b>地場産物を使っています!</b></p>	<p>30 ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き アスパラガス入りサラダ のっぺい汁</p>	<p>今月から斐川東中学校と出東小学校のみなさんの給食を平田学校給食センターから届けることになりました。 どうぞ、よろしくお願ひします。</p>			

## 給食には、たくさんの学びが詰まっています....

- 栄養バランス
- 食品の種類や特徴
- 感謝の心
- 食料の生産・流通・消費
- ふるさとの食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食事の喜び・楽しさ
- 世界の食文化
- 食に関する知識・理解・関心
- 日本の伝統行事と行事食

## 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などことを学びます。



## 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。

※都合により献立を変更することがあります。



# 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 <small>からだ しょうしょくひん</small>	からだ おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだ しょうしょくひん</small>	おもとにエネルギーのもとになる食品 <small>おもとに エネルギー しょうしょくひん</small>	エネルギー (キロカロリー)
10	金	ぎゅうにゅう かつお あつあげ ぶたにく	ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん ねぎ かぼちゃ たまねぎ	ごはん あぶら ドレッシング じゃがいも ごまあぶら でんぷん さとう パンこ こむぎこ	(幼) 479 (小) 579 (中) 764
13	月	ぎゅうにゅう とりにく ハム こんぶ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ	(幼) 490 (小) 598 (中) 759
14	火	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	パイナップル キャベツ フロッコリー とうもろこし レモン にんじん たまねぎ みずな	パン さとう あぶら じゃがいも でんぷん	(幼) 459 (小) 605 (中) 745
15	水	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さば かつおぶし	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こまつな はくさい	うどん ごはん さとう	(幼) 394 (小) 576 (中) 691
16	木	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく みそ とりにく ひじき とうふ	きゅうり キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ なら	ごはん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま でんぷん こむぎこ	(幼) 544 (小) 663 (中) 867
17	金	ぎゅうにゅう わかめ とりにく とうふ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	ごはん ごまあぶら こむぎこ でんぷん あぶら はなふ クレープ	(幼) 519 (小) 634 (中) 780
20	月	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ あつあげ みそ あじ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	ごはん あぶら ドレッシング パンこ こむぎこ	(幼) 450 (小) 581 (中) 730
21	火	ぎゅうにゅう とりにく かつお ウィナー	トマト レタス きゅうり こまつな とうもろこし にんじん たまねぎ	パン くるごとう マーマレード あぶら さとう じゃがいも	(幼) 444 (小) 588 (中) 725
22	水	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム きびなご	もやし たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ	ちゅうかめん ごまあぶら ごはん あぶら さとう ごま こむぎこ でんぷん	(幼) 416 (小) 594 (中) 716
23	木	ぎゅうにゅう とりにく たまご かつお はんぺん わかめ	さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	ごはん あぶら さとう ごま	(幼) 440 (小) 563 (中) 712
24	金	ぎゅうにゅう さわら のり ぶたにく あつあげ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん はくさい	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう	(幼) 474 (小) 586 (中) 746
27	月	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく こんぶ かつおぶし あつあげ みそ	れんこん たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ きゅうり トマト もやし とうもろこし ねぎ	ごはん あぶら さとう じゃがいも パンこ でんぷん	(幼) 523 (小) 629 (中) 789
28	火	ぎゅうにゅう さけ とりにく ぶたにく	こまつな もやし にんじん たまねぎ さやいんげん	パン アーモンド じゃがいも あぶら イチゴジャム こむぎこ でんぷん	(幼) 486 (小) 617 (中) 753
30	木	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あつあげ	きゅうり アスパラガス キャベツ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	ごはん ドレッシング でんぷん	(幼) 443 (小) 566 (中) 717

## 【今月の地元食材】

こめ 牛乳 とうふ あつあげ あぶらあげ アスパラガス ねぎ サラパレタス しいたけ はんぺん さわら



### りっちゃんの元気サラダ

<材料: 4人分>

にんじん	30g
キャベツ	80g
きゅうり	50g
とうもろこし	30g
トマト	30g
ハム	2枚
塩こんぶ	1g
かつおぶし	5g
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
さとう	小さじ1
酢・サラダ油	各大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2

### ～給食おすすめレシピ～

給食といえば、このサラダ

ぜひ作ってみてくださいね！

#### 作り方

- ①にんじんは千切りにしてゆでる。
- ②キャベツ、ハムは千切り、きゅうりは小口切り、トマトは角切りにする。
- ③調味料を合わせてドレッシングをつくる。
- ④材料と塩こんぶ、かつおぶし、ドレッシングと和える。

### 4月、新しい生活のスタートです！

～心も体も整えて元気になるポイント～

○前日の夜に、次の日の用意をしておきましょう

○早めに寝ましょう

○家を出る1時間前には起きましょう

○朝日をあびて、目を覚ましましょう

○朝ごはんを食べて、体温を上げて一日のエネルギーをチャージしましょう

