

# 4月こんだてひょう



令和6年(2024)4月発行  
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>入学・進級おめでとう</p> <p>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ひします。</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>10</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>あじの香味フライ ゆかりあえ たまねぎのみそ汁</p>	<p>11</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>豚肉のみそ焼き ごまあえ けんちん汁</p>	<p>12【おいしい出雲の一日】</p> <p>黒糖パン 牛乳</p> <p>さけの香草揚げ 出雲アスパラのサラダ ABCスープ</p>	
<p>15</p> <p>カレーライス 牛乳 バークドフランク グリーンサラダ</p>	<p>16</p> <p>しょうゆラーメン おむすび(小・中) 牛乳 春巻き 野菜の中華あえ</p>	<p>17</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>さわらの蒲焼き かわりあえ とうふのすまし汁</p>	<p>18【入学・入園 おめでとう献立】</p> <p>カリカリ梅ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き いそかあえ 花心のみそ汁 お祝いいちごクレープ</p>	<p>19</p> <p>りんごパン 牛乳</p> <p>いわしの玉ねぎソースかけ コールスローサラダ ミネストローネ</p>
<p>22</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>鶏肉のごまがらめ 切干大根の酢の物 じゃがいものみそ汁</p>	<p>23</p> <p>クリームスパゲッティ おむすび(小・中) 牛乳 白身魚のカレー風味焼き 花野菜のサラダ</p>	<p>24</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>さばのみそ煮 りっちゃんの元気サラダ わかめのすまし汁</p>	<p>25</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>かぼちゃひき肉フライ 三色あえ 大根のみそ汁</p>	<p>26【出雲市共通献立】</p> <p>チーズパン 牛乳</p> <p>鶏肉のレモンソースかけ レタスとトマトのサラダ コンソメスープ</p>
<p>30</p> <p>五目うどん おむすび(小・中) 牛乳</p> <p>きびなごのから揚げ ごまドレッシングあえ</p>	<p><b>学校給食の役割</b></p> <p>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>			

給食には、たくさんの学びが詰まっています……



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などことを学びます。

※都合により献立を変更することがあります。

## 学校給食について

《主食》  
ごはん…週3回(月・水・木)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(金)国内産の小麦を使用しています。  
めん……週1回(火)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『主食+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。



# 食品のはたらき



幼稚園  
小学校  
中学校  
エネルギー  
(キロカロリー)

10	水	ぎゅうにゅう あじ あつあげ みそ	きゅうり パセリ しそ たまねぎ キャベツ えのきたけ こまつな	ごはん こむぎこ ごま さとう あぶら じゃがいも パンこ でんぶん	458 586 738
11	木	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ とうふ あぶらあげ	にんじん もやし ごぼう れんこん ねぎ キャベツ	ごはん ごま ごまあぶら さとう	498 636 805
12	金	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	バジル アスパラガス スイートコーン キャベツ にんじん チンゲンサイ たまねぎ	パン くらざとう マカロニ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	502 666 824
15	月	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークフランク	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ レタス グリンピース りんご にんにく	ごはん じゃがいも あぶら ドレッシング	517 661 834
16	火	ぎゅうにゅう やきぶた まぐろ ぶたにく わかめ	もやし にんじん たけのこ ねぎ にんにく ほししいたけ キャベツ たまねぎ なら きゅうり	ごはん ちゅうかめん でんぶん あぶら ごまあぶら こむぎこ さとう はるさめ	429 634 732
17	水	ぎゅうにゅう さわら とうふ	キャベツ きゅうり たけのこ ねぎ にんじん だいこん たまねぎ なたまめ れんこん なす しそ	ごはん でんぶん あぶら さとう	464 594 753
18	木	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ のり	にんにく しょうが もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ こまつな うめ	ごはん ふ いちごクレープ でんぶん	519 642 786
19	金	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とりにく だいち	たまねぎ キャベツ レッドキャベツ きゅうり にんにく トマト りんご チンゲンサイ	パン でんぶん あぶら ドレッシング じゃがいも	513 678 841
22	月	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ わかめ みそ	きりぼしだいこん きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	499 640 810
23	火	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ	ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ キャベツ カリフラワー ブロッコリー	スパゲッティ ごはん あぶら バター ドレッシング こむぎこ パンこ	446 648 781
24	水	ぎゅうにゅう さば みそ ハム こんぶ かつおぶし とうふ わかめ	キャベツ きゅうり にんじん トマト スイートコーン たまねぎ えのきたけ	ごはん でんぶん あぶら さとう	513 612 797
25	木	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ	かぼちゃ たまねぎ もやし にんじん だいこん ねぎ こまつな	ごはん パンこ でんぶん さとう あぶら こむぎこ ごま ごまあぶら	478 637 766
26	金	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	レモン レタス トマト きゅうり スイートコーン たまねぎ にんじん エリンギ こまつな	パン でんぶん さとう ドレッシング じゃがいも	475 630 779
30	火	ぎゅうにゅう とりにく きびなご あぶらあげ ハム	だいこん たまねぎ ほししいたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	ごはん うどん さとう ドレッシング あぶら ごま こむぎこ	449 670 819

## ～今月の出雲市産食材の紹介～

米、牛乳、こまつな、チンゲンサイ、アスパラガス、ねぎ



※ 学校給食では、幼稚園は490キロカロリー、小学校(中学年)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。