

# 4月こんだてひょう



令和8年(2026) 4月発行  
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
<p><b>ご入学・ご進級おめでとうございます</b></p> <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><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>		<p>10</p> <p>パン</p> <p>チョコクリーム牛乳</p> <p>鶏肉のマーマレード焼き</p> <p>春キャベツのサラダ</p> <p>ABCスープ</p>
<p>13</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さばの甘酢あんかけ</p> <p>三色あえ</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>	<p>14</p> <p>とんこつラーメン</p> <p>おむすび(小・中)</p> <p>牛乳</p> <p>春巻き</p> <p>小松菜のじゃこあえ</p>	<p>15 <b>おいしい出雲の一日</b></p> <p>カレーライス</p> <p>牛乳</p> <p>バイクドチキンウインナー(幼・小2こ 中3こ)</p> <p>出雲アスパラガスのサラダ</p>	<p>16</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のしょうが焼き</p> <p>切りほしだいこん</p> <p>切干大根のごま酢あえ</p> <p>厚揚げのみそ汁</p>	<p>17</p> <p>黒糖パン</p> <p>牛乳</p> <p>ホキのレモンソースかけ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>ミネストローネ</p>
<p>20 <b>入学入園お祝い献立</b></p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>サイコロポークステーキ</p> <p>トマトのサラダ</p> <p>花ふのすまし汁</p> <p>お祝いいちごゼリー</p>	<p>21</p> <p>きつねうどん</p> <p>おむすび(小・中)</p> <p>牛乳</p> <p>かぼちゃとさつまいものコロケ</p> <p>かわりあえ</p>	<p>22</p> <p>さばそぼろごはん</p> <p>牛乳</p> <p>根菜のマヨネーズサラダ</p> <p>なめこ汁</p>	<p>23</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>いわしの梅みそ煮</p> <p>もやしのナムル</p> <p>肉じゃが</p>	<p>24</p> <p>セルフバーガー</p> <p>「パン」</p> <p>照り焼きハンバーグ</p> <p>牛乳</p> <p>りっちゃん元気サラダ</p> <p>若草ポタージュ</p>
<p>27</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉のからあげ</p> <p>大根とツナのごまドレサラダ</p> <p>高野豆腐のみそ汁</p>	<p>28</p> <p>ミートソーススパゲッティ</p> <p>おむすび(小・中)</p> <p>牛乳</p> <p>さわらのハーブ焼き</p> <p>アーモンドサラダ</p>	<p><b>地場産物を使っています</b></p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>あじフライ</p> <p>海そうサラダ</p> <p>卵スープ</p>	<p>29</p> <p>食べることをたいせつに</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も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。

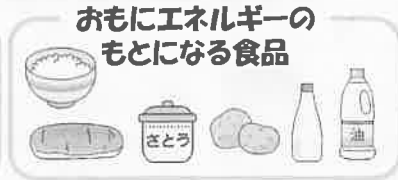
**《おかず》**

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。

# 食品のほたらき



幼稚園  
小学校  
中学校  
エネルギー  
(400kcal)

10	金	ぎゅうにゅう とりにく だいず ウインナー	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし こまつな	パン マーマレード チョコクリーム ドレッシング マカロニ じゃがいも	505 644 781
13	月	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ みそ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん たまねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	538 682 855
14	火	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ とりにく	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ にんにく こまつな キャベツ とうもろこし たけのこ	ちゅうかめん ごはん(小・中) あぶら はるさめ こむぎこ	456 647 750
15	水	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チキンウインナー	たまねぎ にんじん ブロッコリー りんご にんにく みずな アスパラガス キャベツ とうもろこし	ごはん あぶら こむぎこ ドレッシング さとう でんぷん じゃがいも	527 649 833
16	木	ぎゅうにゅう ぶたにく かつお あつあげ みそ	しょうが きりほしだいこん ほうれんそう もやし たまねぎ はくさい にんじん	ごはん ごま さとう	511 643 816
17	金	ぎゅうにゅう ホキ ひじき とりにく だいず	レモン キャベツ とうもろこし きゅうり にんにく たまねぎ にんじん トマト セロリ	パン くらざとう でんぷん さとう あぶら じゃがいも	483 638 787
20	月	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんにく レタス トマト きゅうり えだまめ たまねぎ にんじん しいたけ はくさい	ごはん でんぷん さとう ふ いちごゼリー	503 623 781
21	火	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ わかめ ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ しそ こまつな ほうれんそう だいこん れんこん なたまめ なす かぼちゃ	うどん ごはん(小・中) パンこ ごま さつまいも じゃがいも さとう あぶら	429 616 760
22	水	ぎゅうにゅう さば おから とりにく とうふ みそ	グリーンピース しょうが ごぼう れんこん みずな なめこ だいこん にんじん ねぎ	ごはん あぶら さとう マヨネーズ	503 631 800
23	木	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし みそ	にんじん たまねぎ うめ もやし ほうれんそう こんにやく さやいんげん	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	536 653 827
24	金	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム こんぶ かつおぶし だいず	キャベツ きゅうり にんじん トマト とうもろこし たまねぎ グリーンピース パセリ エリンギ	パン さとう でんぷん あぶら こむぎこ	506 676 840
27	月	ぎゅうにゅう とりにく かつお こうやどうふ みそ	しょうが きゅうり だいこん にんじん たまねぎ チンゲンサイ	ごはん でんぷん あぶら ごま ドレッシング じゃがいも	518 651 827
28	火	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく さわら チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース パセリ バジル きゅうり キャベツ レモン にんにく	スパゲッティ ごはん(小・中) バター こむぎこ アーモンド さとう あぶら	476 694 841
30	木	ぎゅうにゅう あじ わかめ こんぶ かつお ベーコン たまご	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ こまつな	ごはん こむぎこ パンこ ごま さとう ごまあぶら あぶら	530 640 805

～今月の出雲市産食材の紹介～

米、牛乳、アスパラガス、  
チンゲンサイ、ねぎ、しいたけ

