



4月こんだてひょう



令和8年(2026)4月発行
出雲市立斐川学校給食センター

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|---|---|
| <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>あたら ねん 新しい1年がスタートしました。 こんねんと あんしん あんぜん きゅうしょく 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> </div> <div style="width: 40%; border: 2px dashed green; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">学校給食の役割</p> <p>がっこうきゅうしょく せいちょうき こ 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、 きゅうしょくじかん じっせんかつどう のぞ しよくじょう ていきょう 給食時間の実践活動から、望ましい食習慣や食に関する じっせんりょく み じば きんぶつ 実践力を身につけることができます。さらに、地場産物を きゅうしょくていきょう ちいき でんとう ぶんか たい りかい 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 かんしん ふか 関心を深めることができます。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>10</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しろみざかな 白身魚フライ だいこん 大根のごまドレあえ のっぺい汁</p> </div> </div> | | | | |
| <p>今日の給食目標</p> <p>協力して給食の準備やあとかたづけをしよう</p> | | | | |
| <p>13 おいしい出雲の一日献立</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく こうみや 鶏肉の香味焼き アスパラのごまあえ いすも 出雲しいたけのみそ汁</p> | <p>14</p> <p>チャンポンめん おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き ちゅうか 中華あえ</p> | <p>15</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの南蛮漬け おかかあえ なめこのみそ汁</p> | <p>16</p> <p>パン だいず 大豆チョコクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のケチャップソース はる 春キャベツのサラダ えーびーレー ABCスープ</p> | <p>17</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こいわしの米粉揚げ きんぴらごぼう はるさめ 春雨スープ</p> |
| <p>20</p> <p>カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ハムステーキ レタスのサラダ</p> | <p>21</p> <p>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 たつたあ 竜田揚げ きゅうりの あます 甘酢あえ</p> | <p>22</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 てりや 照り焼きハンバーグ かわりあえ ごまキムチ汁</p> | <p>23 入学進級お祝い献立</p> <p>こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のマーマレード焼き りっちゃんの げんき 元気サラダ コンソメスープ とうにゅう 豆乳プリン</p> | <p>24</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 なっとう 納豆サラダ とうふの すまし汁</p> |
| <p>27</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のコロッケ さんしょく 三色おひたし キャベツのみそ汁</p> | <p>28</p> <p>スパゲッティミートソース おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ ひじきのサラダ</p> | <p style="text-align: center;">地場産物を使っています</p> | <p>30</p> <p>パン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のバーベキューソース ごまジャコサラダ キャロットポタージュ</p> | <p>《今月の地元食材》</p> <p>こめ ぎゅうにゅう 米・牛乳・とうふ アスパラガス・青ねぎ あつあげ・しいたけ</p> |

給食には、たくさんの学びが詰まっています……

えいよう
栄養バランス

ふるさとの食文化

にんげんかんけい けいせい
よりよい人間関係の形成

しよくじ よろこ
食事の喜び
・楽しさ

しよくひん しゆるい
食品の種類
や特徴

せかい しよくひんか
世界の食文化

かんしゃ こころ
感謝の心

しよくかん ちしき
食に関する知識
・理解・関心

しよくりょう せいざん
食料の生産
・流通・消費

にほん でんとうぎょうじ ぎょうじしよく
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・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(木)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。



たべもののほたらき



エネルギー
(キロカロリー)

| 日 | 曜日 | おもとに体をつくるもとなる食品 | おもとに体の調子をととのえる食品 | おもとにエネルギーのもとなる食品 | 小学校 中学校 幼稚園 |
|----|----|--------------------------------|--|--|-------------------|
| 10 | 金 | 牛乳 ホキ ツナ あつあげ | だいこん こまつな にんじん とうもろこし たまねぎ ごぼう ねぎ | こめ あぶら ごま じゃがいも でんぷん こむぎこ パンこ | 593 748 476 |
| 13 | 月 | 牛乳 とり肉 あつあげ みそ | にんにく しょうが アスパラガス キャベツ にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ とうもろこし | こめ ごまあぶら ごま じゃがいも | 589 747 473 |
| 14 | 火 | 牛乳 ぶた肉 かまぼこ とり肉 わかめ | キャベツ ほししいたけ にんじん たけのこ にんにく もやし きゅうり たまねぎ | こめ (小中) ちゅうかめん あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら ごま はるさめ でんぷん | 624 756 441 |
| 15 | 水 | 牛乳 あじ かつおぶし あつあげ みそ | たまねぎ パプリカ こまつな もやし にんじん とうもろこし なめこ ねぎ | こめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん | 592 748 472 |
| 16 | 木 | 牛乳 ぶた肉 ウインナー | たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ レモン りんご | パン だいちョココクリーム あぶら さとう マカロニ じゃがいも こむぎこ | 621 747 499 |
| 17 | 金 | 牛乳 いわし ぶた肉 あつあげ | ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ ほうれんそう | こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ こめこ | 600 762 482 |
| 20 | 月 | 牛乳 とり肉 ハム ぶた肉 | たまねぎ にんじん にんにく レタス きゅうり りんご | こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん | 610 771 501 |
| 21 | 火 | 牛乳 ぶた肉 あぶらあげ さわら わかめ | にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな しょうが にんにく きゅうり キャベツ | こめ (小中) うどん あぶら こむぎこ でんぷん さとう | 639 778 441 |
| 22 | 水 | 牛乳 とり肉 ぶた肉 あつあげ みそ | たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん なす れんこん なたまめ しそ こんにやく ねぎ はくさいキムチ | こめ さとう でんぷん ごま ごまあぶら | 621 758 483 |
| 23 | 木 | 牛乳 とり肉 ハム かつおぶし こんぶ ベーコン | きゅうり キャベツ トマト とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう | パン くろさとう マーマレード あぶら さとう とうにゅうプリン | 617 749 488 |
| 24 | 金 | 牛乳 さば なつとう ハム みそ とうふ | ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ | こめ マヨネーズ さとう | 620 805 522 |
| 27 | 月 | 牛乳 あつあげ みそ ぶた肉 | たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ | こめ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう ごまあぶら | 585 771 492 |
| 28 | 火 | 牛乳 だいち ぶた肉 たまご ひじき ツナ | たまねぎ にんにく セロリ マッシュルーム にんじん トマト きゅうり キャベツ とうもろこし | こめ (小中) ソフトめん あぶら さとう | 646 797 466 |
| 30 | 木 | 牛乳 ぶた肉 こんぶ わかめ ちりめんじゃこ ベーコン | にんにく しょうが りんご レモン キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ エリンギ パセリ | パン さとう ごま じゃがいも こむぎこ | 617 757 483 |

給食レシピの紹介～4/23の献立から



☆鶏肉のマーマレード焼き☆

(材料)4人分

鶏もも肉 200g

マーマレードジャム 12g

A しょうゆ 7g

酒 3g

あぶら 油 適量

(作り方)

① 鶏肉は2cm角くらいの角切りにしておく。

② Aの調味料をよく混ぜ合わせて、①の鶏肉を漬け込む。

③ フライパンに適量の油をしき、鶏肉を焼く。

※こげやすいので焼く時に注意します。肉は中までしっかり加熱します。

※グリルやトースターで焼いても良いです。

