

4月こんだて写真



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
<p>入学・進級おめでとうございます</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いいたします。</p> <p>今月の給食目録</p> <p>協力して給食の準備やあとかたづけをしよう</p>		<p>学校給食の役割</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、地域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>ごはん 牛乳 白身魚フライ 大根のごまドレあえ のっぺい汁</p>
<p>13</p> <p>おいしい出雲の一日献立</p> <p>ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き アスパラのごまあえ 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) 牛乳 春巻き 中華あえ</p>	<p>15</p> <p>ごはん 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 大豆チョコクリーム 牛乳 豚肉のケチャップソース 春キャベツのサラダ スービーABCスープ</p>	<p>17</p> <p>ごはん 牛乳 こいわしの米粉揚げ きんぴらごぼう 春雨スープ</p>
<p>20</p> <p>カレーライス 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) 牛乳 さわらの竜田揚げ きゅうりの甘酢あえ</p>	<p>22</p> <p>ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ かわりあえ ごまキムチ汁</p>	<p>23</p> <p>入学進級お祝い献立</p> <p>黒糖パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き りっちゃんの元気サラダ コンソメスープ 豆乳プリン</p>	<p>24</p> <p>ごはん 牛乳 さばのみそ煮 納豆サラダ とうふのすまし汁</p>
<p>27</p> <p>ごはん 牛乳 豚肉のコロッケ 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) 牛乳 オムレツ ひじきのサラダ</p>	<p>地域産物を使っていますか</p>	<p>30</p> <p>パン 牛乳 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>《今日の地元食材》</p> <p>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……



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。

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。

※都合により献立を変更することがあります。



たべもののほたらき



エネルギー
(キロカロリー)

日	曜日	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子をととのえる食品	おもにエネルギーの 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 だいちチョコクリーム 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 こんにゃく 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 くるさとう 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

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。

