



4月こんだて写真



令和7年(2025) 4月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
 今月の給食目標 協力して給食の準備やあとかたづけをしよう 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。			10 パン 黒豆きなこクリーム 牛乳 とり肉のハーブやき コールスローサラダ ミネストローネ	11 ごはん 牛乳 あじの香味フライ おかかあえ たまねぎのみそ汁
14 ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ 磯香あえ けんちん汁	15 塩ラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 あげぎょうざ(2こ) ひじき入り中華サラダ	16 ごはん 牛乳 とり肉の香味やき アスパラのごまあえ 出雲しいたけのみそ汁	17 黒糖パン 牛乳 白身魚フライ 海藻サラダ ABCスープ	18 ごはん 牛乳 ミートボールのケチャップソースがけ 春キャベツのサラダ カレースープ いちごクレープ
21 ごはん 牛乳 ぶた肉の竜田あげ もやしのナムル 春雨スープ	22 きつねうどん おむすび(幼なし) 牛乳 ポークコロケ ゆかりあえ	23 ごはん 牛乳 さけのしおやき 切干大根のすのもの 豚汁	24 パン 牛乳 とり肉のレモンソースがけ レタスとトマトのサラダ コンソメスープ	25 カレーライス 牛乳 オムレツ 根菜のごまサラダ
28 ごはん 牛乳 ぶた肉のスタミナやき きゅうりの甘酢あえ なめこ汁		30 ごはん 牛乳 さわらの竜田あげ 納豆サラダ 豆腐のすまし汁	 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。	

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。



《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	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を とどめる食品	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	木	牛乳 とり肉 ハム ベーコン しろいんげんまめ	キャベツ レッドキャベツ きゅうり たまねぎ かぼちゃ にんじん トマト パセリ バジル にんにく パプリカ	パン くろまめきなこクリーム	631 751 500
11	金	牛乳 あじ かつおぶし あつあげ みそ	チンゲンサイ もやし にんじん とうもろこし たまねぎ しめじ ねぎ パセリ	こめ パンこ あぶら ごま でんぷん さとう こむぎこ	613 773 483
14	月	牛乳 ぶた肉 とり肉 のり とうふ	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう 白ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	こめ じゃがいも でんぷん ごま さとう	601 772 453
15	火	牛乳 ぶた肉 ひじき ツナ	もやし にんじん たけのこ きくらげ ねぎ きゅうり にら キャベツ しょうが たまねぎ	ちゅうかめん こめ (小中) こむぎこ あぶら ごま でんぷん	636 804 453
16	水	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 とうもろこし しいたけ たまねぎ ねぎ	こめ ごまあぶら ごま	611 773 478
17	木	牛乳 ホキ こんぶ わかめ ハム ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり こまつな たまねぎ	パン くろざとう パンこ じゃがいも あぶら マカロニ でんぷん こむぎこ	617 753 469
18	金	牛乳 ぶた肉 とり肉 ツナ ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり ブロッコリー トマト いちご	こめ あぶら じゃがいも クレープ でんぷん さとう	666 820 539
21	月	牛乳 ぶた肉 とり肉 あつあげ	しょうが もやし きゅうり たまねぎ にんじん チンゲンサイ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら ごま ごまあぶら はるさめ	665 838 521
22	火	牛乳 とり肉 あぶらあげ ぶた肉	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ もやし きゅうり しそのは	こめ (小中) うどん あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぷん じゃがいも	616 776 433
23	水	牛乳 さけ とり肉 ぶた肉 みそ あぶらあげ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん こんにゃく ねぎ	こめ さとう じゃがいも	591 748 461
24	木	牛乳 とり肉 ハム ベーコン	レモン レタス きゅうり トマト とうもろこし たまねぎ キャベツ にんじん	パン でんぷん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	612 751 471
25	金	牛乳 ぶた肉 たまご ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく りんご れんこん ごぼう キャベツ	こめ じゃがいも あぶら ごま さとう	666 822 506
28	月	牛乳 ぶた肉 みそ ハム わかめ あつあげ	きゅうり キャベツ なめこ たまねぎ にんじん ねぎ	こめ さとう ごま	604 765 472
30	水	牛乳 さわら なっとう ハム みそ とうふ わかめ	しょうが にんにく 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 こむぎこ でんぷん あぶら マヨネーズ	684 865 536

給食レシピ紹介「納豆サラダ」～4月30日(水)に登場します

＊材料（4人分）＊ ひきわり納豆 1パック キャベツ 2枚（80g） にんじん 中1／4本 ほうれん草 1／2束 ハム 3枚 マヨネーズ 大さじ3 みそ 小さじ2／3 しょうゆ 小さじ1／2	＊作り方＊ ① にんじんは千切りにし、さっとゆでて冷ましておく。 ② ほうれん草は、ゆでて水で冷やし、2cm幅に切って軽く水気をしぼる。 ③ ハムは短冊に切る。 ④ キャベツは千切りにする。 ⑤ ボウルに、分量のマヨネーズ、みそ、しょうゆをよく混ぜ合わせておく。 ⑥ ⑤に納豆、水気をしぼった野菜やハムを入れて、混ぜ合わせる。
--	--

