



4月こんだてひょう



大好き☆出雲!

令和7年(2025)4月発行
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
 入学・進級おめでとう 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 あたら ねん 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 ていきよう 提供していきます。どうぞよろしくお願いします。			10 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のマーマレード焼き はる 春キャベツの酢のもの たまねぎのみそ汁	11 パン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグの デミグラスソースかけ みすな 水菜のサラダ えーびーレー ABCスープ
14 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのおかか煮 やさい ちゅうか 野菜の中華あえ あぶら 油あげのみそ汁	15 しお 塩ラーメン おむすび(小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のからあげ こんさい 根菜サラダ	16 カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ハムステーキ ほうれんそうと コーンのじゃこあえ	17【入学・入園おめでとう こんだて ・おいしい出雲の一日】 わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく たつた 豚肉の竜田あげ いすち 出雲アスパラガスのサラダ はなふと います 花ふと出雲しいたけのすまし汁 いわ お祝いいちごクレープ	18 パン ぎゅうにゅう 牛乳 さけのマリネ レタスとトマトのサラダ コンソメスープ 
21 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉コロッケ うめこんぶあえ とり 鶏ごぼう汁	22 こちく 五目うどん おむすび(小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 にく 肉だんごの甘酢あんかけ さんしよく 三色あえ	23 まめなそぼろどんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 はなやさい 花野菜サラダ もやしのみそ汁	24 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの塩こうじ焼き ポテトサラダ はるさめ 春雨スープ	25 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のレモンソースかけ カラフルサラダ わかさ 若草ポターージュ
28 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ホキの香草あげ ひじき入りサラダ じゃがいものみそ汁	29 こちく 五目うどん おむすび(小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 にく 肉だんごの甘酢あんかけ さんしよく 三色あえ	30 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじカツ キャベツのツナあえ コーンとたまごのスープ	 学校給食の役割  がっこうきゅうしょく 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、えいよう 栄養バランスがとれた食事を提供します。また、 きゅうしょくじかん 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、 じばさんぶつ 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。 ※都合により献立を変更することがあります。	

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ことなどを学びます。



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 は た ら き



幼稚園
小学校
中学校
エネルギー
(キカリー)

10	木	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あつあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	ごはん マーメイド さとう	467 570 720
11	金	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが レタス みずな きゅうり スイートコーン にんじん チンゲンサイ	パン さとう こむぎこ ドレッシング マカロニ じゃがいも	457 623 780
14	月	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし とりにく わかめ あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら	464 592 719
15	火	ぎゅうにゅう やきぶた とりにく まぐろ	にんにく にんじん もやし たけのこ スイートコーン チンゲンサイ しょうが ごぼう れんこん きゅうり	ちゅうかめん ごはん あぶら さとう でんぷん ごま ドレッシング	473 683 833
16	水	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ちりめんじゃこ	にんにく にんじん たまねぎ りんご グリーンピース ほうれんそう キャベツ スイートコーン	ごはん あぶら でんぷん さとう こむぎこ じゃがいも	529 672 846
17	木	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ハム とうふ	しょうが にんにく アスパラガス キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	ごはん さとう でんぷん あぶら ふ いちごクレープ	601 734 906
18	金	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	たまねぎ レタス トマト きゅうり スイートコーン にんじん エリンギ さやえんどう	パン でんぷん あぶら さとう ドレッシング じゃがいも	486 629 771
21	月	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ とりにく とうふ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん うめ ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	493 593 782
22	火	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく	だいこん たまねぎ ほししいたけ にんじん ねぎ こまつな もやし	うどん ごはん あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	442 651 792
23	水	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず あつあげ みそ	グリーンピース しょうが ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん もやし たまねぎ ねぎ	ごはん あぶら さとう ドレッシング ごま	472 596 761
24	木	ぎゅうにゅう さわら ハム	きゅうり スイートコーン しめじ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	ごはん じゃがいも マヨネーズ はるさめ	489 618 781
25	金	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ ベーコン	レモン パプリカ レタス きゅうり たまねぎ グリンピース パセリ	パン くろざとう さとう でんぷん ドレッシング バター こむぎこ あぶら	534 693 857
28	月	ぎゅうにゅう ホキ ハム ひじき あぶらあげ みそ	バジル キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん でんぷん あぶら ドレッシング じゃがいも	462 584 742
30	水	ぎゅうにゅう あじ スケソウダラ まぐろ たまご ベーコン	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン チンゲンサイ	ごはん パンこ あぶら さとう こむぎこ でんぷん ごま	472 600 737

～今月の出雲市産食材の紹介～

米、牛乳、アスパラガス、みずな、こまつな、チンゲンサイ、ねぎ、しいたけ、きゅうり

