

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>入学・進級おめでとうございます</p> <p>あたら ねん 新しい1年がスタートしました。 こんねん 今年度も、安心・安全な給食を みなさんに提供しています。 ねび どうぞよろしくをお願いします。</p> <p>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</p>		<p>学校給食の役割</p> <p>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、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 パン チョコクリーム 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 春キャベツのサラダ ABCスープ</p>
<p>13 ごはん 牛乳 さばの甘酢あんかけ 三色あえ じゃがいものみそ汁</p>	<p>14 とんこつラーメン おむすび(小・中) 牛乳 春巻き 小松菜のじゃこあえ</p>	<p>15 おいしい出雲の一日 カレーライス 牛乳 バイクドチキンウィンナー(幼・小2こ 中3こ) 出雲アスパラガスのサラダ</p>	<p>16 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 切干大根のごま酢あえ 厚揚げのみそ汁</p>	<p>17 黒糖パン 牛乳 ホキのレモンソースかけ コールスローサラダ ミネストローネ</p>
<p>20 入学入園お祝い献立 ごはん 牛乳 サイコロポークステーキ トマトのサラダ 花ふのすまし汁 お祝いいちごゼリー</p>	<p>21 きつねうどん おむすび(小・中) 牛乳 かぼちゃとさつまいものコロケ かわりあえ</p>	<p>22 さばそぼろごはん 牛乳 根菜のマヨネーズサラダ なめこ汁</p>	<p>23 ごはん 牛乳 いわしの梅みそ煮 もやしナムル 肉じゃが</p>	<p>24 セルフバーガー パン 照り焼きハンバーグ 牛乳 りっちゃん元気サラダ 若草ポタージュ</p>
<p>27 ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 大根とツナのごまドレサラダ 高野豆腐のみそ汁</p>	<p>28 ミートソーススパゲッティ おむすび(小・中) 牛乳 さわらのハーブ焼き アーモンドサラダ</p>	<p>地場産物を使っていますか?</p>	<p>30 ごはん 牛乳 あじフライ 海そうサラダ 卵スープ</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。

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。



※都合により献立を変更することがあります。

食品のはたらき



幼稚園
小学校
中学校
エネルギー
(初加印)

10	金	ぎゅうにゅう とりにく だいず ウィナー	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 マーメイド 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 でんぶん 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 チキンウィナー	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 でんぶん 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 きりぼしだいこん 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 でんぶん 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 でんぶん 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 でんぶん 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 でんぶん 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 きゅうにく 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

