



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
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きます。 ねび どうぞよろしくお願いします。 学校給食の役割 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。 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				
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	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	15 おいしい出雲の一日 カレーライス 牛乳 ペイクドチキンウインナー (幼・小2こ 中3こ) 出雲アスパラガスのサラダ	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	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
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	21 きつねうどん おむすび(小・中) 牛乳 かぼちゃと さつまいものコロッケ かわりあえ	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	23 ごはん 牛乳 いわしの梅みそ煮 もやしのナムル 肉じゃが	24 セルフバーガー パン 照り焼きハンバーグ 牛乳 りっちゃんの元気サラダ 若草ポタージュ
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	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	30 ごはん 牛乳 あじフライ 海そうサラダ 卵スープ		

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。



※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・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
(お知らせ)

10	金	ぎゅうにゅう とりにく だいず ウインナー	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 マーメレード 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 チキンウインナー	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 こんにゃく 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

