



がっこう きょうしゅく ひょう
学校給食こんだて表

令和8年4月

松江市立東出雲学校給食センター

4月

今月の目標
春の味覚を味わい、楽しく食べよう

日(曜)	こんだて	お も な ざ い り ょ う					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
		おもにからだをつくるものになるしょくひん		おもにからだのちようしをとのなるしょくひん		おもにエネルギーのもとになるしょくひん	
10金	ごはん あけどうふのおろしかけのりマヨあえ とりつくねじる	どうふ ちくわ とりにく	牛乳 のり	こまつな にんじん	だいこん キャバツ たまねぎ しいたけ しろねぎ	こめ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
13月	ごはん ぶたキムチ じゃがいものちゅうかサラダ ワンタンスープ	ぶたにく ハム	牛乳 ハム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさいキムチ きゅうり きくらげ もやし	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	ごまあぶら
14火	むぎごはん しろみずかなのごまだれかけ しおこんがあえ さんさいとどうふのみそじる	たら ツナ どうふ あぶらあげ みそ	牛乳 こんが	こまつ にんじん みずな はねぎ	キャバツ たまねぎ わらび えのきたけ やまうど なめこ たけのこ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら
15水	こくとうパン てりやきチキン チーズおなかフレンチ あさりのとうにゅうスープ	とりにく ハム かつおぶし ベーコン あさり とうにゅう	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	キャバツ きゅうり たまねぎ	パン こくとう さとう じゃがいも	あぶら
16木	キーマカレーライス (むぎごはん、キーマカレー) あすっことウインナーのソテー バナナいりフルーツヨーグルト	ぶたにく だいず ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん あすっこ	たまねぎ りんご どうもち バナナ もみかん パイナップル	こめ むぎ	あぶら
17金	さばそぼろごはん (ごはん、さばそぼろ) はるキャバツのごまあえ とんじる	さば ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	キヌサヤ こまつな にんじん だいこんば	こんにゃく キャバツ だいこん ごぼう	こめ さとう	あぶら ごま
20月	ミートソースパゲティ (ソフトめん、ミートソース) かぼちゃコロコ グリーンサラダ	ぶたにく だいず ハム	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ こまつな アスパラガス	たまねぎ キャバツ	ソフトめん こむぎこ さとう パンこ	あぶら
21火	もずくどん (むぎごはん、もずくどんのぐ) ゆかりあえ かきたまじる	ぶたにく ちくわ たまご	牛乳 もずく	ほうれんそう こまつな にんじん はねぎ	たまねぎ どうもち キャバツ えのきたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら

日(曜)	こんだて	あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
22水	コッペパン いちごジャム ハンバーグデミグラスソース げんきサラダ ABCスープ	ぶたにく とりにく ハム かつおぶし ウインナー	牛乳 こんが	トマト にんじん	たまねぎ キャバツ きゅうり どうもち	パン いちごジャム さとう じゃがいも マカロニ	あぶら
23木	～入学・進級お祝いこんだて～ せきはん ごましお とりにくのコロコロあげ なっとうあえ じゃがいものみそじる おいわいいちごゼリー	とりにく なっとう みそ かつおぶし あぶらあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん だいこんば	もやし うめ たまねぎ	せきはん こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも いちごゼリー	ごま あぶら
24金	～茶の湯の日こんだて～ ごはん さわらのまっちゃんおかけ ひじきとだいずのみそマヨあえ さわりにわん	さわら だいず みそ ぶたにく	牛乳 ひじき	まっちゃん にんじん こまつな はねぎ	キャバツ たけのこ たまねぎ しいたけ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう マロニー	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ
27月	えびカツバーガー (まるパン、えびカツ) はるやさいのドレッシングサラダ ポトフ	えび ハム とりにく	牛乳	アスパラガス にんじん ブロッコリー	キャバツ どうもち たまねぎ がなめじ	パン こ じゃがいも	あぶら ドレッシング
28火	むぎごはん いわしのうめに ツナマヨあえ わかたけのみそじる	いわし ツナ とりにく どうふ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	うめ キャバツ たけのこ えのきたけ	こめ むぎ	ノンエッグ マヨネーズ
30木	マーボーどん (むぎごはん、マーボーどうふ) シューマイ(2こ) なのはなのちゅうかあえ	ぶたにく どうふ さかまほこ	牛乳	にんじん なのはな	たまねぎ しいたけ しろねぎ キャバツ	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら

☆献立は食材の都合により変更することがあります。

東出雲の給食について

東出雲学校給食センターは、出雲郷小学校、揖屋小学校、意東小学校、東出雲中学校の4校分の給食を作っています。今年度の食数は、児童生徒と教職員の皆様を合わせて、約1,600食です。

所長・栄養士・調理員・配達員が力を合わせて、安心・安全でおいしく、栄養満点な給食を作りますので、よろしくお祈りします。



今月の栄養価	小学校	中学校
エネルギー	629 kcal	786 kcal
たんぱく質	26.7 g	32.1 g

<牛乳>毎日

日々成長している子どもたちに必要なカルシウムやビタミン、たんぱく質などを補うために、毎日つけています。

<ごはん>週3~4回(月・火・木・金)

島根県産の「きぬむすめ」を使用しています。月曜日と金曜日は「白ごはん」、火曜日と木曜日は、ごはんに対して10%の麦を入れた「麦ごはん」です。季節の食材を使った炊き込みごはんやカレーライス、そぼろごはんなどもあります。お祝いの日には「赤飯」を出すこともあります。

<パン>週1~2回(月・水)

国産小麦粉を100%使用しています。そのうち20%は島根県産です。主食としておかずの味を損なわず、おいしく食べられるように、甘さが控えめにしています。

<めん>月1回(月)

中華めん、ソフトめん、うどんの3種類があります。暑い時期には冷やし中華用の冷たいめんも登場します。めんは個包装になっており、汁物に入った汁(スープ)にめんを入れて食べます。

<おかず>毎日

揚げ物、焼き物、炒め物、蒸し物、煮物、汁物、和え物など、いろいろな調理方法があります。おかずには、家庭でとりにくい豆類、小魚、乳製品、野菜、海そう、きのこなどを多く取り入れるようにしています。また、季節のおいしい旬の食材や松江市内で収穫された食材を多く使用するようにしています。



4月 給食だより

ご入学、ご進級おめでとうございます!

新年度が始まりました。今年度も給食だよりは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきたいと思ひます。食を通して、みなさんが元気に学校生活を送れるように努めていきますので、よろしくお祈ひします。



学校における食育とは



食育は生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食育に関する指導を通して、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけられるようにすすめていきます。

Q. 給食にはどんな栄養素が含まれているの?

A. 学校給食の栄養量の基準は、文部科学省によって決められています。学校給食は、成長期の子どもに必要なエネルギー、たんぱく質、脂質、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミンA、B₁、B₂、C、食物繊維などがバランスよくとれるように定められています。



Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの?

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足していると言われていいます。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、200ml 中に約227mgのカルシウムを含み、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。



Q. 給食当番なのに体調が悪い時はどうするの?

A. 下痢や発熱、腹痛、嘔吐などの感染症の症状がある場合は、そのまま給食当番をすると、感染が拡大してしまうことがあります。体調が悪い時は、先生に相談して、ほかの人に給食当番をかわってもらいましょう。



毎月の献立表をご確認ください

毎月配布している献立には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家族と一緒に確認して、話題にしてみませんか。



おいしい! 給食レシピ

4月の献立の中から、簡単でおいしい給食レシピを紹介します。ご家庭でぜひ作ってみてください。

<納豆和え>

【材料】4人分

- ・ひきわり納豆…1パック(約50g)
- ・もやし …1/2袋(80g)
- ・にんじん …1/4本(20g)
- ・ほうれん草 …150g
- ・きざみのり …2g
- ・かつおぶし …1袋(約2g)
- ・みそ …小さじ1
- ・しょうゆ …小さじ2
- ・砂糖 …小さじ1
- ・ねり梅 …小さじ1



※なければ、梅干し1こを刻んで入れる。

【作り方】

- ①にんじんはせん切りにする。
- ②にんじんともやしを沸騰した湯の中に入れてゆで、水をかけて冷まし、水気をよくしぼる。
- ③ほうれん草は根元をよく洗い、沸騰した湯の中に入れてゆでる。水をかけて冷まし、水気をよくしぼったあと、2cmほどの長さに切る。
- ④納豆に★を入れて、よく混ぜる。
- ⑤ボウルにすべての材料を入れて、よく和える。

給食で大人気のメニューです。みそや梅を入れることがおいしさのひみつです!



4月24日は「茶の湯の日」です

松江市は「茶の湯条例」を制定し、茶の湯の文化を広めた松江藩松平家七代藩主松平治郷(不昧公)の命日である、4月24日を「茶の湯の日」と決めました。

この「茶の湯の日」にちなんで、4月24日の給食には、抹茶を使用した「さわらの抹茶塩かけ」を提供します。(号:不昧、1751年-1818年)



松平治郷



食器を正しく置こう

主食のごはんを左、汁物を右に置きます。

これは、一汁一菜や一汁三菜など古くから食べ継がれてきた和食の配膳の基本です。

ごはん茶わんを左側に置いた方がスムーズに食事をすすめることができるからです。

