

令和8年4月 学校給食こんだて表

☆今月の目標 春の味覚を味わい、楽しく食べよう!

松江市立八雲小学校



※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

日	こんだて	おもなざいりょう									
		あかのしよくひん		みどりのしよくひん		さいらのしよくひん					
		おもに糖をつくるものになる食品		おもに糖の調子をととのえる食品		おもにエネルギーになる食品					
1群		2群		3群		4群		5群		6群	
10 金	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん さばそぼろごはんのぐ ポテトサラダ とうにゅういりみそしる 	<ul style="list-style-type: none"> さば おから ハム とうふ 油あげ みそ とうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> きぬさや にんじん こまつな 	<ul style="list-style-type: none"> こんにやく たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ だいこん しいたけ 	<ul style="list-style-type: none"> 米 さとう じゃがいも 	<ul style="list-style-type: none"> ノンfat マヨネーズ 				
13 月	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん とり肉のこうみやき キャベツのごまずあえ じゃがいものみそしる 	<ul style="list-style-type: none"> とり肉 油あげ みそ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 わかめ 	<ul style="list-style-type: none"> あおねぎ ほうれんそう にんじん 	<ul style="list-style-type: none"> たまねぎ しめじ キャベツ たけのこ 	<ul style="list-style-type: none"> 米 さとう じゃがいも 	<ul style="list-style-type: none"> ごま油 ごま 				
14 火	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 とんこつみそラーメン あげぎョーザ(1人2こ) もやしのナムル あまなつ 	<ul style="list-style-type: none"> ぶた肉 みそ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> にんじん チンゲンサイ こまつな 	<ul style="list-style-type: none"> たまねぎ きくらげ たけのこ とうもろこし もやし キャベツ あまなつ にんにく 	<ul style="list-style-type: none"> ちゅうかめん こむぎ粉 さとう 	<ul style="list-style-type: none"> 油 ごま ごま油 				
15 水	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん いわしのうめに はるさめのすのもの とりじゃが 	<ul style="list-style-type: none"> いわし かまぼこ とり肉 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 わかめ 	<ul style="list-style-type: none"> にんじん さやいんげん 	<ul style="list-style-type: none"> うめ キャベツ きゅうり たまねぎ こんにやく 	<ul style="list-style-type: none"> 米 さとう じゃがいも はるさめ 	<ul style="list-style-type: none"> 油 				
16 木	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん ぶた肉とたけのこのみそいため なっとうあえ けんちんじる 	<ul style="list-style-type: none"> ぶた肉 なっとう みそ とうふ かつおぶし 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 のり 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれんそう にんじん あおねぎ 	<ul style="list-style-type: none"> たまねぎ たけのこ キャベツ ごぼう こんにやく えのきたけ うめ にんにく 	<ul style="list-style-type: none"> 米 さとう かたくり粉 	<ul style="list-style-type: none"> 油 				
17 金	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん さばのわふうあんかけ ごもくさんびら なめこのみそしる 	<ul style="list-style-type: none"> さば とり肉 とうふ みそ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> あおねぎ にんじん きぬさや こまつな 	<ul style="list-style-type: none"> たまねぎ えのきたけ ごぼう れんこん だいこん なめこ 	<ul style="list-style-type: none"> 米 かたくり粉 さとう 	<ul style="list-style-type: none"> 油 ごま油 				
20 月	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん ハンバーグのデミグラスソースかけ わかめとツナのサラダ マカロニスープ 	<ul style="list-style-type: none"> とり肉 ぶた肉 ベーコン ツナ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 わかめ 	<ul style="list-style-type: none"> こまつな にんじん きぬさや 	<ul style="list-style-type: none"> キャベツ たまねぎ エリンギ 	<ul style="list-style-type: none"> 米 さとう こむぎ粉 じゃがいも マカロニ 	<ul style="list-style-type: none"> ごま油 				

日	こんだて	おもなざいりょう									
		あかのしよくひん		みどりのしよくひん		さいらのしよくひん					
		おもに糖をつくるものになる食品		おもに糖の調子をととのえる食品		おもにエネルギーになる食品					
1群		2群		3群		4群		5群		6群	
21 火	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 こくとうパン しろみざかなのケチャップあえ ごまドレサラダ あせりのとうにゅうスープ 	<ul style="list-style-type: none"> たら あせり とうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 パセリ 	<ul style="list-style-type: none"> さやいんげん トマト にんじん 	<ul style="list-style-type: none"> たまねぎ れんこん えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし マッシュルーム 	<ul style="list-style-type: none"> こくとうパン かたくり粉 じゃがいも さとう 	<ul style="list-style-type: none"> 油 ごま 				
22 水	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん ぶた肉のしょうがいため ごましそあえ さんさいすいとんじる 	<ul style="list-style-type: none"> ぶた肉 油あげ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> こまつな あかしそ にんじん あおねぎ 	<ul style="list-style-type: none"> たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう たけのこ わらび うど えのきたけ なめこ 	<ul style="list-style-type: none"> 米 すいとん 	<ul style="list-style-type: none"> ごま 				
23 木	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 せきはん ごましお とり肉のからあげ おひたし さくらふのすましじる 	<ul style="list-style-type: none"> とり肉 かつおぶし とうふ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 わかめ 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれんそう にんじん あおねぎ 	<ul style="list-style-type: none"> もやし キャベツ たまねぎ れんこん しいたけ 	<ul style="list-style-type: none"> 米 あずき かたくり粉 ふ 	<ul style="list-style-type: none"> 油 				
24 金	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん さわらのしおこうじやき おちやサラダ つくねのみそしる 	<ul style="list-style-type: none"> さわら ハム とり肉 油あげ みそ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> チンゲンサイ にんじん あおねぎ せんちゃ 	<ul style="list-style-type: none"> キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ 	<ul style="list-style-type: none"> 米 かたくり粉 	<ul style="list-style-type: none"> ノンfat マヨネーズ 				
27 月	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ポークカレー チキンナゲット(小2こ、中3こ) かいそうサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ぶた肉 とり肉 ツナ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 わかめ こんぶ とさかのり 	<ul style="list-style-type: none"> にんじん トマト 	<ul style="list-style-type: none"> たまねぎ キャベツ りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 米 じゃがいも さとう パン粉 	<ul style="list-style-type: none"> 油 ごま ごま油 				
28 火	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 コッペパン いちごジャム ポテトチーズオムレツ ドレッシングサラダ ウイナースープ 	<ul style="list-style-type: none"> たまご ベーコン ツナ ウイナー 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 チーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ピーマン にんじん こまつな 	<ul style="list-style-type: none"> キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん とうもろこし 	<ul style="list-style-type: none"> パン いちごジャム じゃがいも さとう しろいんげんまめ 	<ul style="list-style-type: none"> 油 				
30 木	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん ぶた肉のごまがらめ ひじきのもの とうふのみそしる 	<ul style="list-style-type: none"> ぶた肉 だいず ちくわ とうふ 油あげ みそ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ひじき 	<ul style="list-style-type: none"> にんじん あおねぎ 	<ul style="list-style-type: none"> たまねぎ しいたけ 	<ul style="list-style-type: none"> 米 さとう かたくり粉 	<ul style="list-style-type: none"> 油 ごま 				

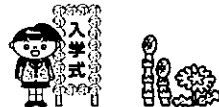
令和8年4月 学校給食こんだて表

☆今月の目標 春の味覚を味わい、楽しく食べよう!

松江市立八雲中学校



※物質の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。



日	こんだて	おもなさいりよう									
		あかのしよくひん		みどりのしよくひん		さいのろしよくひん					
		おもに糖をつくるものになる食品		おもに糖の調子をとるものになる食品		おもにエネルギーになる食品					
1群		2群		3群		4群		5群		6群	
10 金	・牛乳 ・ごはん ・さばそぼろごはんのぐ ・ポテトサラダ ・とうにゅういりみそしる	さば おから ハム とうふ 油あげ みそ とうにゅう	牛乳	きぬさや にんじん こまつな	こんにやく たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ だいこん しいたけ	米 さとう じゃがいも	ノエック マヨネーズ				
13 月	・牛乳 ・ごはん ・とり肉のこうみやき ・キャベツのごまずあえ ・じゃがいものみそしる	とり肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	あおねぎ ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ たけのこ	米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま				
14 火	・牛乳 ・とんこつみそラーメン ・あげぎョーザ(1人2こ) ・もやしのナムル ・あまなつ	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ きくらげ たけのこ とうもろこし もやし キャベツ あまなつ にんにく	ちゅうかめん こむぎ粉 さとう	油 ごま ごま油				
15 水	・牛乳 ・ごはん ・いわしのうめに ・はるさめのすのもの ・とりじゃが	いわし かまぼこ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	うめ キャベツ きゅうり たまねぎ こんにやく	米 さとう じゃがいも はるさめ	油				
16 木	・牛乳 ・ごはん ・ぶた肉とたけのこのみそいため ・なっとうあえ ・けんちんじる	ぶた肉 なっとう みそ とうふ かつおぶし	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ たけのこ キャベツ ごぼう こんにやく えのきたけ うめ にんにく	米 さとう かたくり粉	油				
17 金	・牛乳 ・ごはん ・さばのわふうあんかけ ・ごもくきんびら ・なめこのみそしる	さば とり肉 とうふ みそ	牛乳	あおねぎ にんじん きぬさや こまつな	たまねぎ えのきたけ ごぼう れんこん だいこん なめこ	米 かたくり粉 さとう	油 ごま油				
20 月	・牛乳 ・ごはん ・ハンバーグのデミグラスソースかけ ・わかめとツナのサラダ ・マカロニスープ	とり肉 ぶた肉 ベーコン ツナ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん きぬさや	キャベツ たまねぎ エリンギ	米 さとう こむぎ粉 じゃがいも マカロニ	ごま 油				

日	こんだて	おもなさいりよう									
		あかのしよくひん		みどりのしよくひん		さいのろしよくひん					
		おもに糖をつくるものになる食品		おもに糖の調子をとるものになる食品		おもにエネルギーになる食品					
1群		2群		3群		4群		5群		6群	
21 火	・牛乳 ・こくとうパン ・しろみざかなのケチャップあえ ・ごまドレサラダ ・あさりのとうにゅうスープ	たら あさり とうにゅう	牛乳 バセリ	さやいんげん トマト にんじん	たまねぎ れんこん えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし マッシュルーム	こくとうパン かたくり粉 じゃがいも さとう	油 ごま				
22 水	・牛乳 ・ごはん ・ぶた肉のしょうがいため ・ごましそあえ ・さんさいすいとんじる	ぶた肉 油あげ	牛乳	こまつな あかしそ にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう たけのこ わらび うど えのきたけ なめこ	米 すいとん	ごま				
23 木	・牛乳 ・せきはん ・ごましお ・とり肉のからあげ ・おひたし ・さくらふのすましじる	とり肉 かつおぶし とうふ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	もやし キャベツ たまねぎ れんこん しいたけ	米 あずき かたくり粉 ふ	油				
24 金	・牛乳 ・ごはん ・さわらのしおこうじやき ・おちゃサラダ ・つくねのみそしる	さわら ハム とり肉 油あげ みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん あおねぎ せんちゃ	キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ	米 かたくり粉	ノエック マヨネーズ				
27 月	・牛乳 ・ポークカレー ・チキンナゲット(小2こ、中3こ) ・かいそうサラダ	ぶた肉 とり肉 ツナ	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ りんご	米 じゃがいも さとう パン粉	油 ごま ごま油				
28 火	・牛乳 ・コッペパン ・いちごジャム ・ポテトチーズオムレツ ・ドレッシングサラダ ・ウイナースープ	たまご ベーコン ツナ ウイナー	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん とうもろこし	パン いちごジャム じゃがいも さとう しろいんげんまめ	油				
30 水	・牛乳 ・ごはん ・ぶた肉のごまがらめ ・ひじきのもの ・とうふのみそしる	ぶた肉 だいず ちくわ とうふ 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん あおねぎ	たまねぎ しいたけ	米 さとう かたくり粉	油 ごま				

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では、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、よろしくお願ひします。

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ひます。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。牛乳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。



八雲の給食について

☆ごはんの日 (週に3~4回)

松江市産のきぬむすめを使用しています。季節や行事に応じて、お寿司や赤飯、混ぜご飯などをお届けします。

☆めんの日 (月に1回)

うどん・中華麺・ソフトめんなどを使用しためん料理があります。

☆パンの日 (週1~2回)

国内産小麦100% (県産小麦25%混入) で作られ、主食として甘みをおさえた素朴な味わいのパンです。コッペパン、まるパンの他に、黒糖や野菜、ドライフルーツを入れた変わりパンなどもあります。サンドイッチやホットドッグにしたり、ジャムを付けて食べたりもします。

☆牛乳 毎日1本 (200ml)

成長期の体の筋肉や血液、骨格を作る上で欠かせないカルシウムやたんぱく質を効率よく摂ることができます。不足しがちなカルシウムを補うために、家庭でも毎日飲むようにしましょう。(牛乳200mlで小学1年生が1日にとりたいカルシウムの1/3を満たすことができます。)

☆おかず (主菜・副菜)

煮もの、焼き物、炒め物、揚げ物、蒸し物、和え物、汁物とバラエティーに富んだものになるよう心がけています。日頃不足しがちな食品 (魚介類・豆類・海草類など) や季節感のある食材、旬の食材を取り入れたおかずをお届けします。また、八雲には八雲学校給食用野菜生産グループがあり、地元八雲町で育った新鮮な野菜も多く給食で使用しています。

八雲学校給食センターについて

- 八雲小学校と八雲中学校の2校分の給食 (約600食) を作っています。
- 所長・栄養士・事務員・調理員9名・配送員2名が毎日の給食業務に携わっています。
- 安心、安全でおいしい給食を作っていきます。よろしくお願ひします。



あえものに使用する野菜は、すべて加熱、冷却して提供します。



野菜は、水を変えながら3回洗ひます。泥や虫などの汚れを落とします。