

# 2025年 4月 献立予定表

令和7年4月  
出雲崎中学校

| 曜日      | 月   | 火  | 水   | 木  | 金  |
|---------|---|--|---|--|--|
| エネルギー   |   | 8日   | 9日  | 10日  | 11日  |
| 食塩相当量   |   | 8日   | 9日  | 10日  | 11日  |
| 献立と配膳の図 | 給食が始まります<br>学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期のおみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付ける教材としての役割があります。ぜひご家庭でも、給食の話題に触れてみてください。 | 1年なし<br>手作り豆乳デザート<br>豚肉と厚揚げのスタミナ丼<br>中華コンスープ                   | 雑天の中華サラダ<br>手作りぎょうざ春巻き<br>ゆで中華めん<br>しょうゆラーメンスープ | 入学進級お祝い献立<br>お祝いデザート<br>春色サラダ<br>花型豆腐ハンバーグ和風あんかけ<br>ごまわかめごはん<br>豚汁                                 | じゃこのごましょうゆあえ<br>たらのレモンあえ<br>ごはん<br>あさりのみぞ汁                         |
| あかの食品   |   | 牛乳 厚揚げ 豚肉 鶏卵 パーコン 豆乳   | 牛乳 豚肉 なたと わかめ ハム                                | 牛乳 わかめ ハンバーグ ハム 豚肉 豆腐  | 牛乳 たら ちりめんじゃこ あさり 厚揚げ  |
| きいろの食品  |   | ごはん 発芽玄米 油 砂糖 てんぷん   | めん 油 ごま 砂糖                                      | ごはん 発芽玄米 ごま 砂糖 てんぷん マヨネーズ じゃがいも クレープ   | ごはん てんぷん 油 砂糖 ごま じゃがいも   |
| みどりの食品  |   | 玉ねぎ 人参 なら ねぎ 小松菜 きくらげ コーン                                      | ねぎ ほうれんそう 人参 もやし キャベツ なら きゅうり                   | キャベツ きゅうり コーン ごぼう 大根 人参 ねぎ ごまつな  | レモン 小松菜 キャベツ コーン えのきたけ 大根 小松菜                                      |
| エネルギー   | 14日   | 15日  | 16日   | 17日  | 18日 食育の日   |
| 食塩相当量   | 804 kcal<br>2.6 g   | 849 kcal<br>2.7 g  | 814 kcal<br>2.7 g                               | 798 kcal<br>2.2 g  | 864 kcal<br>1.3 g  |
| 献立と配膳の図 | フルーツヨーグルト<br>海藻サラダ<br>ポークカレーライス   | ブロッコリーとコーンのソテー<br>手作りチーズハンバーグ<br>バーガーパン<br>クリームシチュー            | 和風マカロニサラダ<br>手作り五目たまご焼き<br>ごまゆかりごはん<br>根菜の戻汁    | 大根おかがあえ<br>大豆と小魚の揚げ煮<br>ごはん<br>春野菜のそぼろ煮  | 日本の味めぐり～大根～<br>ブルガリアヨーグルト<br>お好みサラダ<br>たご焼き<br>きざみり<br>ばら寿司<br>肉すい |
| あかの食品   | 牛乳 豚肉 わかめ ヨーグルト   | 牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵 チーズ パーコン 鶏肉  | 牛乳 鶏肉 ひじき ツナ 大豆 厚揚げ 鶏肉 大豆 かつおぶし                 | 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ かつおぶし 豚肉 厚揚げ   | 牛乳 鶏卵 のり たご焼き かつおぶし 豚肉 豆腐 ヨーグルト                                    |
| きいろの食品  | ごはん 発芽玄米 じゃがいも 油 ゼリー 砂糖   | パン バター マカロニ じゃがいも  | ごはん 発芽玄米 ごま 砂糖 油 マヨネーズ じゃがいも                    | ごはん てんぷん 油 砂糖 ごま じゃがいも   | ごはん 発芽玄米 油 マヨネーズ 砂糖  |
| みどりの食品  | 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 黄桃 みかん バイン   | 玉ねぎ キャベツ コーン ブロッコリー 人参 マッシュルーム ほうれんそう                          | 玉ねぎ さやいんげん 人参 キャベツ ほうれんそう 大根 ごぼう ねぎ             | 大根 小松菜 人参 たけのこ 玉ねぎ しいたけ グリンピース   | れんこん かんぴょう 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ しめじ 白菜 ねぎ                               |
| エネルギー   | 21日   | 22日  | 23日   | 24日  | 25日  |
| 食塩相当量   | 723 kcal<br>2.7 g   | 874 kcal<br>2.5 g  | 886 kcal<br>2.8 g                               | 837 kcal<br>2.4 g  | 820 kcal<br>2.4 g  |
| 献立と配膳の図 | じゃがチーズ<br>ほっけ 塩こうじ焼き<br>ごはん<br>なめこ汁   | 3年なし<br>清見オレンジ<br>茗わかめのきんぴら<br>手作りおからコロッケ<br>ごはん<br>絹さやのかき玉みそ汁 | 3年なし<br>豆腐プラフニー<br>じゃこサラダ<br>ソフトめん<br>ミートソース    | 3年なし<br>ごまつな<br>手作りしゅうまい<br>ごはん<br>マーボー 厚揚げ  | うまキャベツ<br>車麩と大豆の揚げ煮<br>ごはん<br>ワンタン スープ                             |
| あかの食品   | 牛乳 ほっけ パーコン わかめ 厚揚げ チーズ   | 牛乳 豚肉 おから ひじき 茗わかめ さつまあげ 豆腐 鶏卵                                 | 牛乳 豚肉 豚しほり ちりめんじゃこ 豆腐 鶏卵                        | 牛乳 豚肉 豆腐 ハム 厚揚げ  | 牛乳 豚肉 豚しほり 大豆 麩 昆布 あさり なたと   |
| きいろの食品  | ごはん じゃがいも バター   | ごはん じゃがいも 砂糖 油 砂糖  | めん 油 ごま 砂糖 バター ホットケーキミックス                       | ごはん 油 砂糖 ごま  | ごはん てんぷん 油 砂糖 ごま ワンタン  |
| みどりの食品  | 玉ねぎ パセリ 人参 大根 ねぎ なめこ  | 玉ねぎ ごぼう 人参 えのきたけ 清見オレンジ  | セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン                     | 玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし 人参 ねぎ なら たけのこ きくらげ しいたけ   | キャベツ きゅうり 人参 小松菜 もやし ねぎ たけのこ                                       |
| エネルギー   | 28日   | 29日  | 30日   | 今年度も安全・安心でおいしい給食をつくります！<br>今年度もよろしくお願ひいたします。<br>さとうあきひと ひらたのりこ なかもつにじ 栄養教諭 沖田 仲子<br>佐藤昭人 平田典子 中元圭子 |  |
| 食塩相当量   | 860 kcal<br>2.4 g   |  | 806 kcal<br>2.7 g                               |  |  |
| 献立と配膳の図 | 手作りココアプリン<br>のり酢あえ<br>鶏肉の塩唐揚げ<br>ごはん<br>野菜たっぷりみそ汁   | 昭和の日<br>ツナわかめサラダ<br>和風みそグラタン<br>じゃこコーンライス<br>ポテトスープ            |   |  |  |
| あかの食品   | 牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉 油揚げ のり  |  | 牛乳 ちりめんじゃこ 麩 鶏肉 わかめ ツナ パーコン チーズ                 |  |  |
| きいろの食品  | ごはん 砂糖 てんぷん 油 じゃがいも   |  | ごはん 発芽玄米 油 バター じゃがいも                            |  |  |
| みどりの食品  | ほうれんそう もやし 人参 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜  |  | コーン 玉ねぎ 枝豆 パセリ キャベツ 人参 きゅうり マッシュルーム 小松菜         |  |  |

にゅうがく しんきゅう  
**ご入学ご進級おめでとうございます**

きたい むね 期待に胸をふくらませ、希望に満ちた新年度が始まりました。学校生活を楽しく快適に過ごすためには、  
しんしん すこ 心身ともに健やかでなくてはなりません。食事は、健康との関わりが大きく、バランスのとれた食事や  
たの しょうじ けんこう からだ ころ つく 楽しい食事は健康な体と心を作ります。食事を通して、食べ物の果たす役割を正しく理解し、望ましい  
しょうじゅうかん み 食習慣を身につけましょう。今年度も 学校給食へのご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



**出雲崎中学校の給食**

いずもぎきさん  
ごはんは、出雲産100%  
しょう きゅうしょく 食の  
おお すいはんき た  
大きな炊飯器で炊きます。  
ま 混ぜごはんや丼物の時は、  
はつがげんまい ま  
発芽玄米を混ぜています。  
しょうもつせんい  
食物繊維やビタミンE、ミネラル  
きょうか  
などを強化します。



ぎゅうにゅう まいにち  
200mlの牛乳が毎日つきます。  
せいちょうき ひつよう  
成長期に必要なカルシウムが  
おお ふく  
多く含まれています。

しゅん しょうざい じばさんしょうざい  
旬の食材、地場産食材を  
ころん しょう ぎょうじょう  
心がけて使用し、行事食、  
きょうどりょうり と い  
郷土料理などを取り入れ  
ています。苦手なもの  
にがて もの  
もおい  
しく食べてもらえるように、  
くふう  
工夫しています。

しんせん あんぜん しょうざい えら えいせいめん じゅうぶんちゅうい ちょうり  
新鮮で安全な食材を選び、衛生面に十分注意して調理します。  
ちょうりほうほう あじつ へんか つ さまざま りょうり と い  
調理方法、味付けなど変化を付けて様々な料理を取り入れています。



**給食当番は身支度も大切な仕事です**

- ★つめは短く  
切りましょう
- ★石けんで  
しっかり手洗いを  
しましょう
- ★マスクをきちんと  
つけましょう



- ★ぼうしは髪の毛が  
出ないように  
かぶりましょう
- お願い**  
おこさんが白衣な  
も かえ さい  
どを持ち帰った際に  
せんたく せんたく ねが  
洗濯をお願いします。

**献立表確認のお願い**

**給食で初めて食べる  
食材はありますか？**

しょうじょう  
食物アレルギー  
は、乳児がもっと  
もおお ねんれい  
も多く、年齢が上  
がると共に減少し  
ます。しかし、中  
には学童期以降に  
しょうじょう  
アレルギー症状があらわれる場合もあ  
りあります。給食で初めて食べる食材があ  
る場合は、体調のよい時に、まずは、  
かてい  
家庭で食べることをおすすめします。



**長期欠席について**

びょうき れんぞく けつせき み こ ばあい きゅうよく と  
けがや病気など、連続して欠席が見込まれる場合は、給食を止めることができます。  
がっしゅうたんいん し れんらく う にちご れんぞく しょうじょう けつしよく と  
学級担任にお知らせください。連絡を受けた2日後から連続5食以上の欠食の時、  
と ぶん きゅうしよくひ ごじつへんきん ごご れんらく ばあい よくじつあつか  
止めた分の給食費を後日返します。午後の連絡の場合は翌日扱いとなります。

