

2026年



4月献立予定表

令和8年4月
出雲崎中学校

曜日	月	火	水	木	金
	<p>給食が始まります</p> <p>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確かな成長を支え、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。</p> <p>今年度も安全・安心でおいしい給食をつくります！</p> <p>今年度もよろしくお願ひいたします。</p> <p>さとうあきひと 佐藤昭人 ひらたのりこ 平田典子 なかもむねこ 中元圭子 栄養教諭 中田伸子</p>		<p>8日 1年なし</p> <p>795 kcal 2.6 g</p> <p>手作り豆乳デザート</p> <p>厚揚げと豚肉のスタミナ丼 中華コーンスープ</p>	<p>9日 入学進級お祝い献立</p> <p>854 kcal 2.8 g</p> <p>お祝いデザート</p> <p>春色サラダ 花型バーグ和風あんかけ ごまわかめごはん 豚汁</p>	<p>10日</p> <p>793 kcal 2.5 g</p> <p>なつみ ツナわかめサラダ ハヤシライス</p>
献立と配膳の図					
あかの食品			牛乳 厚揚げ 豚肉 鶏卵 パーコン 豆乳	牛乳 わかめ ハンバーグ ハム 豚肉 豆腐	牛乳 豚肉 わかめ ツナ
きいろの食品			ごはん 発芽玄米 油 砂糖	ごはん 発芽玄米 ごま 砂糖 油 マヨネーズ ジャがいも クレープ	ごはん 発芽玄米 ジャがいも 油 砂糖
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	キャベツ きゅうり コーン 梅 ごぼう 大根 人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン なつみ
	13日	14日	15日	16日	17日 食育の日
エネルギー	787 kcal	786 kcal	788 kcal	776 kcal	741 kcal
食塩相当量	2.1 g	2.5 g	2.5 g	2.4 g	2.5 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ ツナ のり 豚肉 厚揚げ	牛乳 さば 華わかめ さつまあげ 豚肉	牛乳 豚肉 なんと ハム	牛乳 たまごやしき ひじき 豚肉	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ たら 豆腐
きいろの食品	ごはん 油 砂糖 ごま ジャがいも	ごはん 砂糖 ジャがいも 油	めん 油 砂糖 ごま	ごはん ごま ジャがいも 砂糖 油	ごはん マヨネーズ 砂糖 ジャがいも
みどりの食品	小松菜 もやし 人参 たけのこ 玉ねぎ しいたけ	人参 ごぼう 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	人参 もやし キャベツ 小松菜 きくらげ ねぎ たけのこ コーン なら きゅうり	人参 小松菜 大根 玉ねぎ さやいんげん	人参 パプリカ コーン 枝豆 大根 白菜 えのきたけ ねぎ
	20日	21日 3年なし	22日 3年なし	23日 3年なし	24日
エネルギー	703 kcal	794 kcal	823 kcal	738 kcal	788 kcal
食塩相当量	2.4 g	1.6 g	2.3 g	2.4 g	2.3 g
献立と配膳の図		<p>修学旅行気分をあじわおう ~大阪府~</p>	<p>修学旅行気分をあじわおう ~京都府~</p>		
あかの食品	牛乳 めばる パーコン チーズ 厚揚げ	牛乳 豚肉 鶏卵 青のり 豚肉 豆腐 かつおぶし	牛乳 豚肉 おから 大豆 ひじき さつまあげ 湯葉 なんと	牛乳 鶏肉 油揚げ 厚揚げ ハム	牛乳 車麩 大豆 鶏肉 炒りたまご 豆腐 油揚げ わかめ
きいろの食品	ごはん ジャがいも パター	ごはん ジャがいも 油 砂糖 マヨネーズ アーモンド	ごはん ジャがいも 砂糖 油	ごはん はちみつ 砂糖 ごま 油 ジャがいも	ごはん 油 砂糖 ジャがいも
みどりの食品	玉ねぎ パセリ 人参 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜	キャベツ ねぎ 玉ねぎ 小松菜 もやし しめじ 白菜 人参	玉ねぎ ごぼう 人参 さやいんげん しいたけ ねぎ 小松菜	キャベツ もやし 小松菜 人参 玉ねぎ	キャベツ 小松菜 人参 しめじ 玉ねぎ
			昭和の日		
献立と配膳の図					<p>毎月の「献立予定表」をご確認ください！</p> <p>毎月配付している「献立予定表」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。</p>
あかの食品	牛乳 たら 豚肉 わかめ 豆腐 あさら	牛乳 ちりめんじゃこ 車麩 鶏肉 ツナ パーコン チーズ	牛乳 豚肉 なんと	牛乳 豚レバー 鶏肉 大豆 昆布 豚肉 なんと	
きいろの食品	ごはん マヨネーズ ジャがいも 油 砂糖	ごはん 発芽玄米 油 パター ジャがいも 砂糖	ごはん ジャがいも 油 砂糖 ワンタン	ごはん ジャがいも 油 砂糖 ワンタン	
みどりの食品	玉ねぎ コーン パセリ 人参 ビーマン ごぼう たけのこ	玉ねぎ キャベツ 人参 小松菜 マッシュルーム パセリ コーン	人参 キャベツ きゅうり 小松菜 もやし ねぎ		

★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

ご入学ご進級おめでとうございます

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、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

ごはんは、出雲産100%コシヒカリを使用、給食室の大きな炊飯器で炊きます。混ぜごはんや丼物の時は、発芽玄米を混ぜています。食物繊維やビタミンE、ミネラルなどを強化します。



200mlの牛乳が毎日つきます。成長期に必要なカルシウムが豊富に含まれています。

旬の食材、地場産食材を心がけて使用し、行事食、郷土料理などを取り入れています。苦手なものもおいしく食べてもらえるように、工夫しています。

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。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
お子さんが白衣などをもち帰った際に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？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、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アレルギー症状があらわれる場合もあります。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、家庭で食べることをおすすめします。



長期欠席について

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。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、止めることができます。(午後の連絡の場合は翌日扱いとなります。)

