

2026年 4月 こんだてよていひょう

令和8年4月
出雲崎小学校

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みなさんの 健康な成長を支え、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れます！</p> <p>平沢昌宏 近藤小百合 小野塚温子</p> <p>みんなで力を合わせて がんばります！</p>			9日	10日
エネルギー				576 kcal	646 kcal
食塩相当量				1.8 g	1.8 g
献立と配膳の図	<p>1ねんなし</p> <p>あつあけとぶたにくのすたみごはん</p>			<p>1ねんなし</p> <p>あつあけとぶたにくのすたみごはん</p>	<p>1ねんなし</p> <p>あつあけとぶたにくのすたみごはん</p>
あかの食品				ぎゅうにゅう ぶたにく あつあけ もずく とうにゅう	ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく あつあけ
きいろの食品				ごはん はつがげんまい さとう あぶら じゃがいも	ごはん あぶら さとう じゃがいも あぶら
みどりの食品				たまねぎ もやし にんじん いら えのきたけ こまつな ねぎ	もやし こまつな にんじん だいこん たけのこ たまねぎ
エネルギー	609 kcal	600 kcal	672 kcal	574 kcal	597 kcal
食塩相当量	2 g	2 g	2.3 g	1.9 g	2 g
献立と配膳の図	<p>1ねんなし</p> <p>くさわかめの きんぴら れんこん メンチカツ</p>	<p>1ねんなし</p> <p>わふう マカロニ サラダ めぼろの しおこうじやき</p>	<p>入学進級お祝い 献立</p> <p>お祝い デザート かい豆腐 サラダ</p> <p>ポークカレーライス</p>	<p>なのはなあえ はながた ハンバーグ わふうあんかけ</p>	<p>日本の味巡り～富山県～</p> <p>おすわい どりにくの チュールズ やき</p>
あかの食品	ぎゅうにゅう メンチカツ くさわかめ さつまあげ たまご とうふ	ぎゅうにゅう めぼろ ツナ かつおぶし だいず ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく かい豆腐 ツナ	ぎゅうにゅう ハンバーグ いらたまご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ たら とうふ
きいろの食品	ごはん あぶら じゃがいも さとう	ごはん マカロニ マヨネーズ じゃがいも	ごはん はつがげんまい じゃがいも あぶら グレープ	ごはん さとう じゃがいも あぶら	ごはん マヨネーズ さとう じゃがいも
みどりの食品	にんじん ごぼう こまつな たまねぎ えのきたけ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ごぼう だいこん ねぎ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	キャベツ もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ	にんじん パプリカ コーン えだまめ だいこん はくさい えのきたけ ねぎ
エネルギー	623 kcal	627 kcal	607 kcal	669 kcal	615 kcal
食塩相当量	1.9 g	2.1 g	1.5 g	1.9 g	2 g
献立と配膳の図	<p>きりざい あつやき たまご</p>	<p>じゃがチーズ さわらの みぞマヨコーン やき</p>	<p>うまキャベツ レバーと ポテトの ヤンニョムからめ</p>	<p>パンサンスー ぎょうざ2こ</p>	<p>ごもく ひじき ポテトコロッケ</p>
あかの食品	ぎゅうにゅう たまごやき なつとう ひじき ぶたにく	ぎゅうにゅう さわら ベーコン あつあけ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたレバー とりにく こんぶ わかめ とうふ なた	ぎゅうにゅう きょうざ ハム きんしたまご あつあけ ぶたにく	ぎゅうにゅう だいず ひじき さつまあげ とりにく あぶらあげ コロッケ
きいろの食品	ごはん こま あぶら じゃがいも さとう	ごはん マヨネーズ じゃがいも バター	ごはん じゃがいも あぶら こま はちみつ	ごはん こま さとう あぶら はるさめ	ごはん じゃがいも あぶら さとう
みどりの食品	にんじん こまつな たまねぎ さやいんげん だいこん	にんじん だいこん ねぎ パセリ なめこ こまつな たまねぎ コーン	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ えのきたけ	きゅうり キャベツ にんじん ねぎ いら たけのこ しいたけ きくらげ	にんじん さやいんげん だいこん ごぼう こまつな ねぎ
エネルギー	663 kcal	682 kcal		636 kcal	
食塩相当量	2.3 g	2.5 g		1.8 g	
献立と配膳の図	<p>あぶらあけの ごますあえ さばのみどに</p>	<p>ほうれんそう オムレツ サラダ ケチャップソース かけ</p>	<p>しょうわ ひ 昭和の日</p>	<p>のりナッツ あえ</p>	<p>毎月の「こんだてよていひょう」を ご確認ください！</p> <p>毎月配付している「こんだて よていひょう」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。</p>
あかの食品	ぎゅうにゅう さば あぶらあけ ハム わかめ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ オムレツ ツナ とりにく		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず のり	
きいろの食品	ごはん さとう こま	ごはん あぶら さとう じゃがいも バター		ごはん あぶら さとうアーモンド	
みどりの食品	しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん たけのこ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな コーン		たまねぎ こまつな もやし キャベツ にんじん ねぎ ほうれんそう コーン しいたけ	

★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。



毎月19日は
「食育の日」

令和8年4月
出雲崎小学校

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。



出雲崎小学校の給食



ごはんは、出雲崎産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多く含まれています。(1年生は、100mlから始めます。)

旬の食材、地産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、乳児がもつとも多く、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。)

