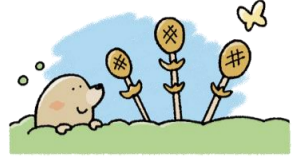


2026

4月給食カレンダー



★牛乳は毎日つきます(^v^) ☆太字は邑南町産です(都合により変更する場合があります)

入学・進級おめでとうございます

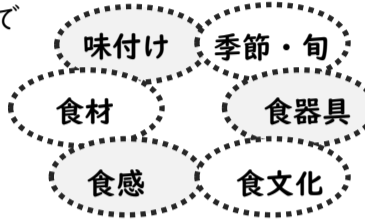
新年度が始まりました。新入生みなさんも在校生みなさんも、これから始まる新しい生活にドキドキワクワクしているのではないのでしょうか。楽しい学校生活を送るためには、健康第一です。とくに環境がかわる4月は疲れがたまりやすいときです。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。

今年度も、成長期のみなさんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で栄養バランスのとれたおいしい給食をセンター職員一同、力をあわせてお届けします。どうぞよろしく願いいたします。

給食から学べること

- 健康に良い食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など

給食では、様々な食体験を重ねることを大切にしています



日本の伝統的な和食はもちろんですが、そのほかにも、果物の皮をむいて食べる、魚の骨をとって食べるなど、食べ方を含め、様々な食の体験を積めるよう心がけています。

4月の給食に登場する	4月8日 (水)	4月9日 (木)	4月10日 (金)
<p>邑南町で作られたもの</p> <p>こめ さつまいも キャベツ こめこ ぶたにく ほうれんそう しろねぎ しおこうじ とうふ たけのこ あおねぎ しょうゆ あつあげ しいたけ みそ</p>	<p>ゆかりごはん ごまネーズ和え</p> <p>こめ 75 黄 きゅうり 20 緑 しそふりかけ 緑 キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 ごま 1.5 黄 マヨネーズ 6 黄 しょうゆ さとう</p> <p>メバルの竜田揚げ</p> <p>メバル 50 赤 しょうが 0.5 緑 でんぶん 6 黄 こめこ 6 黄 あぶら 6 黄 しょうゆ さけ</p> <p>わかめスープ</p> <p>とうふ 20 赤 たまねぎ 20 緑 もやし 15 緑 しいたけ 5 緑 わかめ 0.4 赤 しお こしょう しょうゆ ちゅうかスープ</p> <p>マヨネーズは卵不使用のものを1年間使用します。</p>	<p>ごはん</p> <p>こめ 75 黄</p> <p>茎わかめのきんぴら</p> <p>さつまいも 5 赤 くきわかめ 10 赤 ごぼう 15 緑 パプリカ 5 緑 しらたき 10 緑 ごま 1 黄 ごまあぶら 黄</p> <p>照り焼きつくね</p> <p>つくね 1個 赤緑黄</p> <p>とりにく、ぶたにく、ごぼう、たまねぎ、れんこん、さといも、かつおぶし、でんぶん</p> <p>春キャベツのみそ汁</p> <p>あぶらあげ 4 赤 キャベツ 25 黄 たまねぎ 20 緑 しめじ 5 緑 わかめ 0.4 緑 みそ 7 赤 にぼし</p>	<p>ごはん</p> <p>こめ 75 黄</p> <p>花野菜サラダ</p> <p>ブロッコリー 25 赤 カリフラワー 20 緑 きゅうり 15 緑 にんじん 5 緑 オニオンドレッシング 8 緑</p> <p>鶏肉のねぎ塩焼き</p> <p>とりにく 1切 赤 ねぎ 8 緑</p> <p>しおこうじ</p> <p>しょうゆ みりん さけ わふうだし</p> <p>豆乳仕立ての豚汁</p> <p>ぶたにく 15 赤 さつまいも 25 黄 たまねぎ 20 緑 こんにやく 10 緑 ねぎ 3 緑 とうにゅう 8 赤 みそ 7 赤 にぼし</p>

4月13日 (月)	4月14日 (火)	4月15日 (水)	4月16日 (木)	4月17日 (金)
<p><入学・進級お祝い献立></p> <p>石見ポークのカレーライス</p> <p>こめ 67 黄 むぎ 8 黄 (ルウ) ぶたにく 30 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 しめじ 5 緑 さやいんげん 5 緑 にんにく 0.5 緑 あぶら 黄 しお こしょう しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース チャツネ カレールウ</p> <p>彩り野菜のコールスロー</p> <p>ささみ 8 赤 キャベツ 30 緑 ブロッコリー 15 緑 コーン 10 緑 パプリカ 5 緑 コールスロー 8 黄 ドレッシング</p> <p>入学・進級お祝いデザート (瑞穂中、瑞穂・高原・市木・阿須那・口羽小)</p> <p>いちごゼリー 1こ 黄 いちご、とうにゅう</p>	<p>セルフバーガー</p> <p>パン 1こ 黄 (ハンバーグ) ハンバーグ 1こ 赤黄 ぎゅうにく、とりにく、ぶたにく、たまねぎ、パンこ、でんぶん</p> <p>豆乳スープ</p> <p>ウインナー 10 赤 じゃがいも 25 黄 たまねぎ 20 緑 ほうれんそう 15 緑 エリンギ 5 緑 とうにゅう 20 赤 しお こしょう チキンスープ</p> <p>入学・進級お祝いデザート (羽須美中)</p> <p>いちごゼリー 1こ 黄 いちご、とうにゅう</p>	<p>ごはん</p> <p>こめ 75 黄</p> <p>和風ポテトサラダ</p> <p>ツナ 4 赤 だいず 8 赤 じゃがいも 30 黄 キャベツ 20 緑 にんじん 5 緑 えだまめ 4 緑 マヨネーズ 6 黄 こんぶ 0.2 赤 す しょうゆ</p> <p>島根のアジフライ</p> <p>あじ、こむぎこ、パンこ、でんぶん、ごま、パセリ</p> <p>あぶら 黄</p> <p>あさりの赤だし</p> <p>あさり 15 赤 あぶらあげ 4 赤 だいこん 22 緑 こまつな 10 緑 ねぎ 3 緑 えのきたけ 5 緑 まめみそ 6.5 赤 にぼし</p>	<p>五穀米ごはん</p> <p>こめ 67 黄 ごこブレンド 8 黄</p> <p>あげぎょうざ</p> <p>ぎょうざ 2個/3個 赤黄緑 ぶたにく、キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが、こむぎこ</p> <p>あぶら 黄</p> <p>麻婆厚揚げ</p> <p>ぶたにく 20 赤 あつあげ 70 赤 だいこん 40 緑 たまねぎ 20 緑 こまつな 15 緑 にら 5 緑 ほしいたけ 1 緑 しょうが 1 緑 にんにく 0.5 緑 ごまあぶら 黄 あかみそ 2 赤 でんぶん 1 黄</p> <p>切干大根のナムル</p> <p>チキンハム 6 赤 キャベツ 30 緑 きりぼしだいこん 3 緑 パプリカ 5 緑 ごま 2 黄 ごまあぶら 黄 しお しょうゆ</p>	<p>ごはん</p> <p>こめ 75 黄</p> <p>石見ポークのBBQソース</p> <p>ぶたにく 1切 赤 ねぎ 3 緑 りんご 6 緑 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.1 緑 レモンじる 0.2 緑</p> <p>ABCスープ</p> <p>マカロニ 4 黄 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 20 緑 コーン 10 緑 しめじ 5 緑 パセリ 緑 しお こしょう しょうゆ チキンスープ</p>

4月27日 (月)		4月28日 (火)		4月29日 (水)		4月30日 (木)	
ごはん	れんこんサラダ	コッペパン (マーマレード)	青じそドレッシング サラダ	<h1>昭和の日</h1>		ごはん	ビーフン炒め
こめ 75 黄	ツナ 6 赤 れんこん 25 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 コーン 4 緑 マヨネーズ 6 黄 ごま 1 黄	コッペパン 1こ 黄 マーマレード 1こ 黄	いとかまぼこ 6 赤 キャベツ 30 緑 きゅうり 15 緑 パセリ 4 緑 コーン 4 緑 あおじそ ドレッシング 8 黄			こめ 75 黄	ぶたにく 6 赤 ビーフン 30 緑 キャベツ 15 緑 たまねぎ 4 緑 パプリカ 4 緑 にら
かつおの ソースがらめ	マカロニ グラタン	マカロニ グラタン	あおじそ ドレッシング			かぼちゃとさつまいものコロッケ	ごまあぶら しお こしょう しょうゆ とりがらスープ
かつお 50 赤 しょうが 0.8 緑 にんにく 0.8 緑 でんぶん 6 黄 あぶら 黄 ウスターソース	沢煮椀	とりにく 20 赤 マカロニ 6 黄 たまねぎ 30 緑 ブロッコリー 20 緑 しめじ 5 緑	肉だんごスープ			コロッケ 2個/3個 赤黄緑	ウインナーの スープ
トマトケチャップ さとうさけ	ぶたにく 10 赤 ごぼう 15 緑 たけのこ 10 緑 にんじん 10 緑 ねぎ 3 緑 しいたけ 5 緑 しお しょうゆ みりん こんごうだし	ぎゅうにゅう 30 赤 ミックスチーズ 6 赤 こめこ 3 黄 バター 3 黄 パンこ 黄 しお こしょう チキンスープ	にくだんご 20 赤 とりにく、ぶたにく たまねぎ、でんぶん			あぶら 黄	ウインナー 20 黄 じゃがいも 25 黄 だいこん 30 緑 たまねぎ 15 緑 ほうれんそう 12 緑 しお こしょう しょうゆ チキンスープ

4月の目標

まも
マナーを守って
たの た
楽しく食べよう!



献立表の見方

使用食材

各献立名の下に、その献立に使用する食品を掲載しています。
邑南町産の食材は太字で示しています。

使用食材 (加工食品)

加工品の主な原材料は枠内に記載しています。
調味料や添加物等は記載していません。

ごはん

こめ 75 黄

和風ポテト サラダ

ツナ 4 赤
だいず 8 赤
じゃがいも 30 黄
キャベツ 20 緑
にんじん 5 緑
えだまめ 4 緑
マヨネーズ 6 黄
こんぶ 0.2 赤
す しょうゆ

島根のアジフライ

あじフライ 1尾 赤黄
あじ、こむぎこ
パンこ、でんぶん
ごま、パセリ

あさりの赤だし

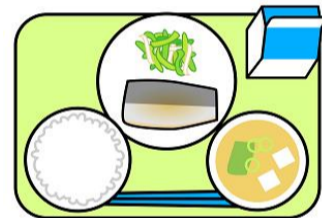
あぶり 15 赤
あぶりあげ 4 赤
だいこん 22 緑
こまつな 10 緑
ねぎ 3 緑
えのきたけ 5 緑
まめみそ 6.5 赤
にぼし

使用量

中学年一人当たりの分量を示しています。
単位がないものはグラム数で記載しています。
基本的に低学年は1.5割少なく、高学年は1.5割、中学校は3割多くなります。

栄養三色

各食品が栄養三色では何色になるのか示しています。



<栄養三色って?>

- 赤：主に体を作る食品
血液や筋肉・内臓・骨
などからだの組織を作る。
- 黄：主に熱や力のもとになる食品
からだを動かしたり、
脳を活動させる。
体温を保つなどの基礎的
な働きをする。
- 緑：主にからだの調子を
整える食品
他の栄養の吸収を助け
たり、病気に対する抵抗
力をつける。



※加工品の主な原材料は に記載しています。その他の調味料、添加物等は記載していないため、詳細を知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。

※物資の都合等により、献立や食材等が変更になる場合があります。後日、お配りする献立表にて再度ご確認ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g	
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
中学年	4月の平均	619	25.7 ※16.6%	20.7 ※30.0%	353	2.6	184	0.82	0.55	31	2.2
	学校給食摂取基準	650	※13~20%	※20~30%	350	3	200	0.4	0.4	25	2

※たんぱく質は摂取エネルギーの13~20%、脂質は摂取エネルギーの20~30%

邑南町東学校給食センター