

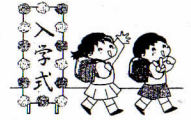
# 4月の こんだて



北センター校区

献立目標：春の味覚を味わい、楽しく食べよう  
 ☆は新献立です  
 松江市教育委員会  
 (令和2年 4月)

あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん	みどりのしよくひん おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん	きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるしよくひん	いえで おぎなう しよくひん



日・時	こんだてめい						北センター校区		いえで おぎなう しよくひん
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん	みどりのしよくひん おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん	
22 ・水	ごはん ・牛乳 ・はるまき ・キャベツのサラダ ・フォーのスープ	とりにく うすあげ みそ	牛乳	にんじん にら	はるキャベツ むぎ きゅうり たまねぎ もやし だけの こしモン	ごはん むぎ さとう フォー こむぎこ	油 アーモンド オリーブ油	海そう 豆	
23 ・木	ごはん ・牛乳 ・さわらのまっちゃあげ ・あすこのごまあえ ・じゃがいものみそしる ・いたわかめ	さわら うすあげ みそ	牛乳 いたわかめ	あすこ にんじん まっちゃ	はるキャベツ たまねぎ しるねぎ えのきだけ	ごはん むぎ じゃがいも でんぶん	油 ごま	肉 果物	
24 ・金	・カレーうどん ・牛乳 ・チンゲンサイのすのもの ・よもぎだんご	とりにく あつあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	たまねぎ えのきだけ しいたけ きゅうり わらび だけのこ	うどん マロニー さとう よもぎだんご		魚介 種実	
27 ・月	・ごはん ・牛乳 ・さばのしょうがに ☆こまつなとじゃこの うめマヨあえ ・ふたにくとやさいのみそしる	さば ふたにく あつあげ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん あおねぎ	はるキャベツ うめ たまねぎ しょうが	ごはん むぎ じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ	卵 きのこ	
28 ・火	・ごはん ・牛乳 ・ふたキムチ ・もやしのナムル ・とりだんごと はるさめのスープ	ふたにく とりだんご	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ もやし はくさいキムチ しいたけ しるねぎ	ごはん むぎ さとう はるさめ	油 ごま ごま油	小魚 いも	
30 ・木	・こくどうパン ・牛乳 ・だいすのミートソースに ・オムレツ ・スナップえんどうのサラダ	だいす きゅうりにく ふたにく たまご ツナ	牛乳	にんじん スナップえんどう	たまねぎ とうもろこし しモン	こくどうパン じゃがいも でんぶん	油	海そう 淡色 野菜	

日・時	こんだてめい						いえで おぎなう しよくひん	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
10 ・金	・ごはん ・牛乳 ☆わかどりのレモンソース ・ごぼうのごまあえ ・はるキャベツのみそしる	とりにく うすあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	ごぼう もやし はるキャベツ たまねぎ えのきだけ レモン	ごはん むぎ でんぶん さとう	油 ごま ごま油	海そう いも
13 ・月	・まるパン ・いちごジャム ・牛乳 ・にこみハンバーグ ・こんぶサラダ ・だけのこのとうにゅうスープ	ハンバーグ とうにゅう	牛乳 こんぶ	にんじん パセリ	たまねぎ はるキャベツ きゅうり だけのこ	パン いちごジャム さとう じゃがいも	油	魚介 緑黄色 野菜
14 ・火	・ごはん ・牛乳 ・あじのピリカラフル ・うめあえ ・さわにわん ・こくどうピーンズ	あじ ふたにく だいす	牛乳	ピーマン あかピーマン きピーマン ブロッコリー にんじん あおねぎ	はるキャベツ きゅうり うめ たまねぎ えのきだけ ごぼう	ごはん むぎ でんぶん さとう こくどう	油	小魚 豆
15 ・水	・だけのこごはん ・牛乳 ・きびなごのからあげ ・アーモンドあえ ・ゆばのすましじる	ゆば	牛乳 きびなご	ほうれんそう にんじん あおねぎ	だけのこ はるキャベツ たまねぎ えのきだけ	ごはん むぎ こむぎこ	油 アーモンド	卵 いも
16 ・木	・まるパン・チョコクリーム ・牛乳 ☆えびグラタン ・かいそうサラダ ・はるキャベツと わかどりのスープに	えび とりにく いとこまほこ	牛乳 チーズ わかめ こんぶ あかとさかのり しろうとさかのり	にんじん こまつな	きゅうり とうもろこし たまねぎ はるキャベツ	パン さとう じゃがいも マカロニ こむぎこ	チョコクリーム ごま油 油 バター	大豆 製品 果物
17 ・金	・カレーライス ・牛乳 ・あつあげともやしの オイスターソースいため ・フルーツミックス	きゅうりにく ベーコン あつあげ だいす	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ もやし きくらげ りんご パイナップル もも あまなつつかん	ごはん むぎ じゃがいも さとう ナタデココ	油	乳製品 種実
20 ・月	・ちらしずし ・てまきのり ・牛乳 ・チキンサラダ ・こうはくもちのすましじる ・いちごゼリー	たまご とりにく かまほこ こうやどうふ えび	牛乳 のり	にんじん きぬさや あおねぎ	だけのこ しいたけ はるキャベツ とうもろこし えのきだけ きゅうり たまねぎ いちごレモン	ごはん むぎ さとう しらたまち ゼリー	ノンエッグ マヨネーズ	小魚 緑黄色 野菜
21 ・火	・まるパン ・はちみつアンドマーガリン ・牛乳 ・じゃがいもとチーズのソテー ・くきわかめサラダ ・オニオンスープ	とりにく ツナ ローズハム	牛乳 チーズ くきわかめ	こまつな にんじん パセリ	はるキャベツ たまねぎ レモン	パン はちみつ じゃがいも	油 マーガリン	大豆 製品 きのこ

入学・進級お祝い献立

☆行事、材料の都合などで献立を変更することがあります。

☆学校給食は皆様の給食費でまかなわれています。忘れずにおさめましょう。

<平均栄養価>	(小)	(中)
エネルギー	671 kcal	822 kcal
たんぱく質	27.7 g	33.2 g

## 給食が始まります！

給食は、みなさんに必要な栄養がとれるように、バランスを考えて献立をたてています。また、旬の食材や地元の食材を多く使ったり、日本の行事食や世界の料理を取り入れたりして、楽しい給食時間になるように工夫します。

給食時間の放送で流れる献立メッセージも聞きながら、食について学んでください。裏面には献立だよりをのせています。旬の食材や新献立の紹介、食育についての情報ものせていますので、合わせてご覧ください。

ご家庭の朝食や夕食で補っていただきたい食品をのせていますので、参考にしてください。

えいよう  
まんてん!