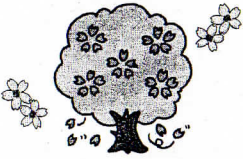


4月の こんだて



西センター校区

☆は新献立です

松江市教育委員会

(令和2年 4月)

日・時	こんだてめい						小魚 豆 海そう いも 大豆 製品 きのこ 卵 果物 乳製品 種実 魚介 緑黄色 野菜 小魚 乳製品 緑黄色 野菜 いも
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	あかのしょくひん おもにからだをつくる もとなるしょくひん	みどりのしょくひん おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん	ぎいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん	いえて おぎなら しょくひん			
10・金	・ごはん ・牛乳 ・あじのピリカラフル ・うめあえ ・さわにわん ・こくとうピーンズ	牛乳	ピーマン あかピーマン きプロッコリー にんじん あおねぎ	はるキャバツ きゅうり うめ たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごはん むぎ でんぶん さとう ごくと	油	小魚 豆
13・月	・ごはん ・牛乳 ☆わかどりのレモンソース ・ごぼうのごまあえ ・はるキャバツのみそしる	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	ごぼう もやし はるキャバツ たまねぎ えのきたけ レモン	ごはん むぎ でんぶん さとう	油 ごま油	海そう いも
14・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 ・きわかめサラダ ・オニオンスープ	牛乳	ごまつな にんじん パセリ	はるキャバツ 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
15・水	・たけのこごはん ・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	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	たけのこ はるキャバツ たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ ごむぎこ	油 アーモンド	卵 果物
16・木	・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	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ もやし きくらげ りんご パイナップル もも あまなつみかん	ごはん むぎ じゃがいも さとう オリーブ もも あまなつみかん	油	乳製品 種実
17・金	・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 ・たけのこのとうにゅうスープ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ はるキャバツ きゅうり たけのこ	パン いちごジャム さとう じゃがいも	油	魚介 緑黄色 野菜
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	牛乳	にんじん きぬさや あおねぎ	たけのこ しいたけ はるキャバツ とうもろこし えのきたけ きゅうり たまねぎ いちご レモン	ごはん むぎ さとう しらたまもち ゼリー	ノンエッグ マヨネーズ	小魚 乳製品
21・火	・ごはん ・牛乳 ・ぶたキムチ ・もやしのナムル ・とりだんごと はるさめのスープ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ もやし はくさいキムチ しいたけ しろねぎ	ごはん むぎ さとう はるさめ	油 ごま油	緑黄色 野菜 いも

入学・進級お祝い献立



西センター校区

日・時	こんだてめい						魚介 種実 海そう 豆 肉 果物 海そう 淡色 野菜 卵 きのこ 大豆 製品 果物
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
22・水	・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	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ 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	油	魚介 種実
23・木	・ごはん ・牛乳 ・はるまき ・キャバツのサラダ ・フォーのスープ	牛乳	にんじん にら	はるキャバツ むらさきキャバツ きゅうり たまねぎ もやし ただけのこ レモン	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
24・金	・ごはん ・牛乳 ・さわらのまっちゃんあげ ・あすっこのごまあえ ・じゃがいものみそしる ・いたわかめ	牛乳 いたわかめ	あすっこ にんじん まっちゃん	はるキャバツ たまねぎ しろねぎ えのきたけ	ごはん むぎ じゃがいも でんぶん	油 ごま	肉 果物
27・月	・こくとうパン ・牛乳 ・だいずのミートソースに ・オムレツ ・スナッフえんどうのサラダ	牛乳	にんじん スナッフえんどう	たまねぎ とうもろこし レモン	こくとうパン じゃがいも でんぶん	油	海そう 淡色 野菜
28・火	・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 ・ぶたにくとやさいのみそしる	牛乳 ちりめんじゃこ	ごまつな にんじん あおねぎ	はるキャバツ 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
30・木	・やきにくとだんぶり ・牛乳 ・やしししゃも (小：2本、中：2本) ・はるさめとめかぶの すのもの	牛乳 ししゃも めかぶ	にんじん ピーマン	たまねぎ はるキャバツ いとこんにゃく きゅうり	ごはん むぎ さとう でんぶん はるさめ	油	大豆 製品 果物

☆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 669 kcal 822 kcal
たんぱく質 27.8 g 33.4 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だしています。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ね。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。

