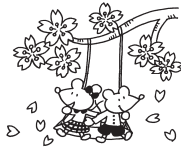


4月の こんだて



献立目標：春の味覚を味わい、楽しく食べよう

北センター校区

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会 (令和4年 4月)

日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
11・月	・セルフフィッシュサンド (まるパン、ホキフライ) ・牛乳 ・はるキャベツの マヨサラダ ・ミートボールと やさいのスープ	ホキ ロースハム ミートボール だいず	牛乳	にんじん グリーン アスパラ	はるキャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ	パン きんとまきめ しろいん げんまめ パンこ ごむぎこ	油 ノンエッグ マヨネーズ	きのこ 種実
12・火	・ごはん ・あじつけのり ・牛乳 ・わかどりのごうみやき ・こんにやくサラダ ・ゆばのすましじる	どりにく ゆば かまぼこ	牛乳 のり	ごまつな にんじん あおねぎ	たけのこ もやし こんにやく たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ さとう	油 ごま ごま油	乳製品 豆
13・水	・ごはん ・牛乳 ・あじのピリカラフル ・アーモンドあえ ・さわにわん	あじ ぶたにく いとわかまぼこ	牛乳	ピーマン あかピーマン きピーマン にんじん ほうれんそう	はるキャベツ しろねぎ たまねぎ もやし	ごはん むぎ でんぶん さとう	油 アーモンド	小魚 いも
14・木	・まるパン ・はちみつアンドマーガリン ・牛乳 ・わかどりとレバーの ガーリックあけ ・いろどりサラダ ・わかめスープ	どりにく とりレバー	牛乳 わかめ	きピーマン あかピーマン グリーン アスパラ にんじん	はるキャベツ たまねぎ もやし たけのこ	パン でんぶん さとう はるさめ はちみつ	油 マーガリン	大豆 製品 魚介
15・金	★ツナどんぶり ・牛乳 ・ごぼうサラダ ・ぶたじる	ツナ うすあげ ぶたにく みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	どうもろこし たまねぎ しろねぎ ごぼう はるキャベツ きゅうり	ごはん むぎ さとう じゃがいも	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	海そう 緑黄色 野菜
18・月	・ごはん ・牛乳 ・さけのレモンソースかけ ・ごまつなのサラダ ・ぎょうざスープ	さけ ぶたにく ロースハム	牛乳	ごまつな にんじん にら	レモン はるキャベツ たまねぎ きくらげ	ごはん むぎ さとう マロニー ごむぎこ	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	乳製品 豆
19・火	・まるパン ・いちごアンドマーガリン ・牛乳 ・にこみハンバーグ ・グリーンサラダ ・コンソメスープ	ハンバーグ どりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ グリーン アスパラ	はるキャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	パン いちごジャム さとう じゃがいも	油 マーガリン	卵 種実
20・水	・カレーライス ・牛乳 ・ようふうきんぴら ・フルーツミックス	きゅうり く ベーコン	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ ごぼう れんこん どうもろこし パイナップル もも りんご みかん	ごはん むぎ じゃがいも ナタデココ	油 ごま	大豆 製品 緑黄色 野菜



日・月	こんだてめい	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 おきなう しよくひん
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
21・木	・ごはん・いたわかめ ・牛乳 ・さわらのまっちゃあけ ・なっとうあえ ・こんさいのみそしる	さわら うすあげ みそ なっとう	牛乳 いたわかめ のり	にんじん ほうれんそう まっちゃ	はるキャベツ うめ ごぼう たまねぎ こんにやく れんこん しろねぎ	ごはん むぎ でんぶん さとう	油	いも 種実
22・金	・ソフトめんミートソース ・牛乳 ・ポテトコロッケ ・かいそうとじゃこの サラダ	きゅうり ぶたにく だいず	牛乳 ちりめんじゃ こ わかめ こんぶ くきわかめ あかすきのり あかまぶのり しろぶのり	にんじん	しいたけ たまねぎ トマト はるキャベツ きゅうり どうもろこし	ソフトめん ごむぎこ じゃがいも パンこ	油	緑黄色 野菜 きのこ
25・月	・ごはん ・牛乳 ・わかどりのからあげ ・はるキャベツのうめあえ ・こうはくもちのすましじる ・おいわいいちごゼリー	どりにく	牛乳	あおねぎ にんじん	はるキャベツ うめ きゅうり たまねぎ えのきたけ いちご	ごはん むぎ でんぶん ゼリー しらたまもち	油	大豆 製品 海そう
26・火	・ごはん ・牛乳 ・いわしのかんろに ・きりほしだいごんの ごますあえ ・じゃがいものみそしる	いわし どりにく うすあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	しめじ きりほし だいごん レモン たまねぎ	ごはん むぎ さとう じゃがいも	ごま	卵 乳製品
27・水	・こくとうパン ・牛乳 ・オムレツ ・ピーンズサラダ ・あさりのとうにゅう スープ	たまご だいず あさり とうにゅう	牛乳	ごまつな にんじん パセリ	えだまめ はるキャベツ たまねぎ マッシュルーム	こくとうパン じゃがいも きんとまきめ しろいん げんまめ	油	小魚 種実
28・木	・ごはん ・牛乳 ・ぶたにくとやさいの いためもの ・あすっこのごまあえ ・たけのこのみそしる	ぶたにく とうふ こうやどうふ みそ	牛乳 わかめ	きぬさや あすっこ にんじん	はるキャベツ たまねぎ もやし たけのこ	ごはん むぎ さとう でんぶん	油 ごま	魚 淡色 野菜

～今月の松江でとれた食材や食品～
こめ、春キャベツ、板わかめ、しいたけ



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

☆行事、材料の都合などで献立を
変更することがあります。 <平均栄養価> (小) (中)
エネルギー 666 kcal 823 kcal
たんぱく質 27.7 g 33.2 g

給食が始まります！



給食は、旬の食材や地元の食材を多く使い、
みなさんに必要な栄養がとれるように、献立を
考えて作っています。また、毎日の給食は、
「おいしくなりますように」と心を込めて作っ
ています。
裏面には「献立だより」を載せています。旬
の食材や新献立の紹介、食育についての情報も



一食あたりの給食費
小学校：272円
中学校：313円

☆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
納めましょう。