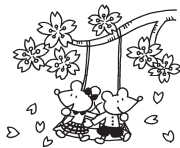


# 4月の こんだて



献立目標：春の味覚を味わい、楽しく食べよう

西センター校区

★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・曜	こんだてめい						いえて おぎなう しょくひん
	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	きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとなるしょくひん				
11・月	ごはん 牛乳 さばのおやき ぶくじんづけあえ とうふのみそしる	さば とうふ うすあげ みそ	牛乳 にんじん あおねぎ	はるキャバツ きゅうり ぶくじんづけ たまねぎ	ごはん むぎ	油	海そう きのこ
12・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 とりにく	牛乳 にんじん チンゲンサイ グリーン アスパラ	はるキャバツ 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	魚 果物
13・水	ごはん 牛乳 あつあげのちゅうかに きびなごのからあげ あますあえ	あつあげ ぶたにく	牛乳 きびなご	あおねぎ にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ エリンギ ヤングコーン はるキャバツ	ごはん むぎ でんぶ さとう こむぎこ	油 卵 淡色 野菜
14・木	たけのこごはん 牛乳 わかどりのごうみやき こんにゃくサラダ ゆばのすましじる	とりにく ゆば かまぼこ	牛乳 こまつな にんじん あおねぎ	たけのこ もやし こんにゃく たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ さとう	油 こま こま油	乳製品 豆
15・金	セルフフィッシュサンド (まるパン、ホキフライ) 牛乳 はるキャバツの マヨサラダ ミートボールと やさいのスープ	ホキ コースハム ミートボール だいたす	牛乳 にんじん グリーン アスパラ	はるキャバツ きゅうり たまねぎ えだまめ	パン きんときまめ しろういん げんまめ パンこ こむぎこ	油 ノンエッグ マヨネーズ	きのこ 種実
18・月	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 ベーコン	牛乳 にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう れんこん どうもろこし ハイナッブル もも りんご みかん	ごはん むぎ じゃがいも ナタデココ	油 こま	大豆 製品 緑黄色 野菜
19・火	ごはん 牛乳 ぶたにくとやさいの いたためもの 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 こやうとうふ みそ	牛乳 わかめ	きぬさや あすっこ にんじん	はるキャバツ たまねぎ もやし たけのこ	ごはん むぎ さとう でんぶ	油 こま 魚 いも
20・水	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 だいたす	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 あかまらのり しろふのり	にんじん しいたけ たまねぎ トマト はるキャバツ きゅうり とうもろこし	ソフトめん こむぎこ じゃがいも パンこ	油	緑黄色 野菜 果物

西センター校区

日・曜	こんだてめい						いえて おぎなう しょくひん
	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	きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとなるしょくひん				
21・木	ごはん 牛乳 さけのレモンソースかけ こまつなのサラダ ぎょうざスープ	さけ ぶたにく ローズハム	牛乳	こまつな にんじん にら	レモン はるキャバツ たまねぎ きくらげ	ごはん むぎ さとう マロニー こむぎこ	油 こま ノンエッグ マヨネーズ 豆
22・金	ごはん・いたわかめ 牛乳 さわらのまっちゃあげ 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 ほうれんそう まっちゃ	にんじん	はるキャバツ うめ ごぼう たまねぎ こんにゃく れんこん しろねぎ	ごはん むぎ でんぶ さとう	油 肉 いも
25・月	こくとうパン 牛乳 オムレツ ピーズサラダ あさりのとうにゅう スープ	たまご だいたす あさり とうにゅう	牛乳	こまつな にんじん パセリ	えだまめ はるキャバツ たまねぎ マッシュルーム	こくとうパン じゃがいも きんときまめ しろういん げんまめ	油 小魚 種実
26・火	ごはん 牛乳 わかどりのからあげ はるキャバツのうめあえ こうはくもちのすましじる おいわいいちごゼリー	とりにく	牛乳 あおねぎ にんじん	はるキャバツ 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 ゼリー しらたまもち	油	大豆 製品 魚
27・水	★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 はるキャバツ きゅうり	ごはん むぎ さとう じゃがいも	油 こま ノンエッグ マヨネーズ 乳製品 緑黄色 野菜
28・木	まるパン きなこクリーム 牛乳 サイコロボークステーキ げんまいサラダ ABCスープ	ぶたにく ローズハム いとかまぼこ	牛乳	チンゲンサイ こまつな にんじん	たまねぎ はるキャバツ マッシュルーム	パン げんまい マロニー さとう でんぶ	油 きなこクリーム 海そう 果物

～今月の松江でとれた食材や食品～  
こめ、春キャバツ、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

☆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>  
エネルギー 667 kcal (小) 824 kcal (中)  
たんぱく質 27.8 g 33.3 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載せていますので、併せてご覧ください。



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。