

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6年 4月)

日・曜	こんだてめい	あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		エネルギー (kcal)
		おもにからだをつくるもとになるしょくひん	おもにからだのちようしを とどのえるしょくひん	おもにからだのちようしを とどのえるしょくひん	おもにエネルギーのもとになるしょくひん	おもにからだをつくるもとになるしょくひん	おもにエネルギーのもとになるしょくひん	
10・水	・セルフミートサンド (まるパン・セルフミート) ・ぎゅうにゅう ・グリーンサラダ ・チンゲンサイのとうにゅうスープ	どりにく ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ だいこん しめじ	パン ひよこまめ じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま ドレッシング	小 654 中 831
11・木	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・ハンバーグのわふうソースかけ ・はるやさいのあえもの ・わかめとあぶらあげのみそしる	ぶたにく どりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	なのはな グリーン アスパラ にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ	ごぼん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	小 657 中 832
12・金	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・さばのたつたあげ ・なっとうあえ ・はるさめのすましじる	さば なっとう みそ とうふ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ うめ だいこん しろねぎ	ごぼん かたくりこ さとう はるさめ	あぶら	小 657 中 819
15・月	・コッペパン ・りんごアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・ミートボールのデミグラスソース ・キャベツのごまマヨサラダ ・あさりとりじゃがいものスープ	どりにく ぶたにく あさり	ぎゅうにゅう	にんじん グリーン アスパラ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン りんごジャム さとう じゃがいも かたくりこ	マーガリン あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 659 中 817
16・火	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・たらのレモンソースかけ ・こんにやくサラダ ・しらたまもちのみそしる	たら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	こんにやく もやし きゅうり たまねぎ しいたけ レモン	ごぼん かたくりこ さとう しらたまもち	あぶら ごまあぶら	小 655 中 822
17・水	・にくみそどんぶり ・ぎゅうにゅう ・きりぼしだいこんのナムル ・あつあげのごもくスープ	どりにく ぶたにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	とうもろこし しいたけ グリーンピース きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ たけのこ	ごぼん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	小 644 中 808
18・木	・コッペパン ・きなこクリーム ・ぎゅうにゅう ・どりにくのマーマレードやき ★げんきサラダ ・やさいとまめのスープ	どりにく だいたず ロースハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト チンゲンサイ にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ エリンギ たまねぎ だいこん	パン マーマレード じゃがいも きんときまめ しろいんげんまめ さとう	きなこクリーム あぶら	小 666 中 822
19・金	・たけのごぼん ・ぎゅうにゅう ・いわしのこうみフライ ・あまぎあえ ・ゆばのすましじる	いわし とうふ ゆば	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たけのこ れんこん キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごぼん パン さとう ごむぎこ	ごま あぶら	小 649 中 809

北センター校区



日・曜	こんだてめい	あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		エネルギー (kcal)
		おもにからだをつくるもとになるしょくひん	おもにからだのちようしを とどのえるしょくひん	おもにからだのちようしを とどのえるしょくひん	おもにエネルギーのもとになるしょくひん	おもにからだをつくるもとになるしょくひん	おもにエネルギーのもとになるしょくひん	
22・月	・チキンカレーライス ・ぎゅうにゅう ・ビーフンとやさいのソテー ・ヨーグルトあえ	どりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ きくらげ みかん パインアップル もも りんご	ごぼん じゃがいも ビーフン	あぶら	小 673 中 828
23・火	・みそラーメン ・ぎゅうにゅう ・あげぎょうざ (小:1,2年2こ,3~6年3こ 中:2こ) ・ひじきのナムル	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	チンゲンサイ にんじん こまつな	たまねぎ もやし とうもろこし きゅうり キャベツ	ちゅうかめん じゃがいも さとう ごまあぶら	あぶら ごま	小 646 中 792
24・水	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・さわらのてりやき ・おちゃサラダ ・たけのごじゃがいものみそしる	さわら あごいりのやき あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	グリーン アスパラ にんじん せんちゃ	キャベツ たけのこ たまねぎ しろねぎ	ごぼん じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 661 中 819
25・木	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・どりにくのしおからあげ ・ごまあえ ・おいわいすましじる ・おいわいデザート	どりにく なると とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん きぬさや	レモン キャベツ たまねぎ	ごぼん かたくりこ いちごゼリー	あぶら ごま	小 692 中 851
26・金	・ごくとうパン ・ぎゅうにゅう ・ほうれんそうオムレツ ・かいそうとツナのサラダ ・ミネストローネ	たまご ツナ どりにく	ぎゅうにゅう わかめ あかどさかのり しろどさかのり しるふのり こんぶ	ほうれんそう にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ	ごくとうパン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ごまあぶら	小 639 中 811
30・火	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・にくじゃが ・いわしのうめに ・げんまいサラダ	ぶたにく いわし ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにやく キャベツ うめ	ごぼん じゃがいも さとう げんまい	あぶら	小 662 中 828

茶の湯の日献立

入学・進級お祝い献立

松江市のホームページでは、
学校給食のレシピを紹介しています。

×(IBTwitter)にも
投稿しています。

~今月の松江でとれた食材や食品~
こめ、キャベツ、こまつな
しいたけ、にんじん



学校給食摂取基準 (小) (中)
エネルギー 650kcal 830kcal



☆行事、材料の都合などで献立を変更する場合があります。
☆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。