

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6年 4月)

日・曜	こんだてめい						エネルギー (kcal)	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
10・水	・ごはん ・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	あぶら ごまあぶら	小 656 中 823	
11・木	・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	とりにく 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
12・金	・ごはん ・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	ごはん じゃがいも さとう げんまい	あぶら	小 663 中 829
15・月	・ごはん ・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 とりにく 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	なのほな グリーン アスパラ にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	小 658 中 833
16・火	・コッペパン ・きなこクリーム ・ぎゅうにゅう ・と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	とりにく だいた 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 どうもろこし えだまめ エリンギ たまねぎ なにとろ	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
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	とりにく 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	どうもろこし 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	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	小 644 中 808
18・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのこうみフライ ・あまずあえ ・ゆばのすましじる	いわし どうぶ ゆば	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	れんこん キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん パンこ さとう こむぎこ	ごま あぶら	小 630 中 782
19・金	・こくとうパン ・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 とりにく	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	こくとうパン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ごまあぶら	小 639 中 811

西センター校区



日・曜	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 とどめるしょくひん		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		エネルギー (kcal)	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
22・月	こんだてめい							小 692 中 851
22・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのしおからあげ ・ごまあえ ・おいわすましじる ・おいわいデザート	とりにく なるど とうぶ	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	ごはん かたくりこ いちごゼリー	あぶら ごま	
23・火	入学・進級お祝い献立							小 661 中 819
23・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのてりやき ・おちゃサラダ ・たけのことじゃがいもの 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	ごはん じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	
24・水	茶の湯の日献立							小 646 中 792
24・水	・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 どうもろこし きゅうり キャベツ	ちゅうかめん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	
25・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのしおやき ・なっとうあえ ・はるさめのすましじる	さば なっとう みそ とうぶ	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	ごはん さとう はるさめ	あぶら	小 656 中 811
26・金	・チキンカレーライス ・ぎゅうにゅう ・ピーマンとやさいのソテー ・ヨーグルトあえ	とりにく 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 パイナップル もも りんご	ごはん じゃがいも ピーマン	あぶら	小 673 中 828
30・火	・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 ・あざりとじゃがいものスープ	とりにく ぶたにく あざり	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 どうもろこし 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

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。