

# 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

南センター校区

★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	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
10・水	・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 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	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも		小 648 中 821
11・木	・ごはん ・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 どうふ	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	ごはん かたくりこ さとう はるさめ	あぶら	小 657 中 819
12・金	・コッペパン ・きなこクリーム ・ぎゅうにゅう ・どりにくのマーメレードやき ★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 どうもろこし えだまめ エリンギ たまねぎ だいこん	パン マーメレード 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 657 中 811
15・月	・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	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
16・火	・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	ごはん 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	・こくどうパン ・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 どうもろこし たまねぎ	こくどうパン さとう じゃがいも かたくりこ	マーガリン ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 643 中 817
18・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・どりにくのてりやき ・かいそうとツナのサラダ ・こんさいのみそしる	どりにく ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あかとさかのり しるどさかのり しろぶりのり こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ しろねぎ	ごはん でんぶん じゃがいも さとう	ごまあぶら	小 646 中 800
19・金	・たけのごはん ・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 どうふ 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	ごはん パン さとう こむぎこ	ごま あぶら	小 649 中 809

南センター校区



日・曜	こんだてめい	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		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
22・月	・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 どうにゅうスープ	どりにく ぶたにく どうにゅう	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
23・火	・チキンカレーライス ・ぎゅうにゅう ・ピ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 パイナップル もも	ごはん じゃがいも ピーフン	あぶら	小 673 中 828
24・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのてりやき ・おちゃサラダ ・たけのこじゃがいもの みそしる	さわら あごりのやき 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	ノンエッグ マヨネーズ	小 652 中 808
25・木	・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 こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 646 中 792
26・金	・ごはん ・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 どうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん きぬぎや	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	小 692 中 851
30・火	・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 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。