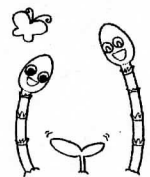


4月の こんだて



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

松江市教育委員会

☆は新献立です (平成30年 4月)

日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群				
	あかのしよくひん おもにからだをつくる もとになるしよくひん	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 もとになるしよくひん	いえて おぎなう しよくひん							
11・水	・こくとうパン ・牛乳 ・ピーフコロッケ ・はるキャベツのサラダ ・コーンスープ	とりにく ぎゅうにく	牛乳 ちようりよう 牛乳	パセリ にんじん	はるキャベツ きゅうり たまねぎ	こくとうパン とうもろこし じゃがいも パンこ	油	魚介 果物			
12・木	・ツナそばろごはん ・牛乳 ・こまつなのサラダ ・じゃがいものみそしる ・ブルーネ	みそ だいす うすあげ ツナ ローズハム	牛乳	にんじん きぬさや こまつな	はるキャベツ たまねぎ しろねぎ ブルーネ	ごはん むぎ じゃがいも さとう	バター マネース	乳製品 きのこ			
13・金	・ごはん ・牛乳 ・ぶたキムチ ☆チンゲンサイの ちゅうかあえ ・とうふのごもくスープ	とうふ いとがまほこ ぶたにく	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ だけのこ はくさいキムチ きくらげ	ごはん むぎ はるさめ さとう	油 ごま油	海そう いも			
16・月	・まるパン ・牛乳 ・いちごジャム ・にこみハンバーグ ・グリーンサラダ ・あさりの とうにゅうスープ	とうにゅう ハンバーグ あさり	牛乳	にんじん グリーンパ パセリ	はるキャベツ きゅうり たまねぎ レモン マッシュルーム	パン じゃがいも さとう いちごジャム	油 オリーブ油	小魚 豆			
17・火	・ごはん ・牛乳 ・わかどりとレバーの ガーリックあげ ・くきわかめあえ ・なめこのみそしる	とうふ みそ うすあげ とりにく とりレバー	牛乳 くきわかめ	にんじん	はるキャベツ きゅうり たまねぎ しろねぎ なめこ にんにく	ごはん むぎ でんぶん さとう	油	卵 緑黄色 野菜			
18・水	・だけのごはん ・牛乳 ・さけのみそマヨネーズやき ・こますあえ ・ゆばのすましじる	ゆば さけ とりにく みそ	牛乳	あおねぎ ほうれんそう にんじん	だけのこ きりぼし だいこん たまねぎ レモン えのきたけ	ごはん むぎ さとう	ごま 油 バター マネース	乳製品 いも			
19・木	・さんさいたまごうどん ・牛乳 ・なのはなのサラダ ・はなみだんこ	きなこ うすあげ とりにく ローズハム たまご	牛乳	にんじん なのはな	はるキャベツ たまねぎ わらび だけのこ えのきたけ	うどん よちぎいり くしだんこ でんぶん さとう	バター マネース	魚介 種実			
20・金	・チキンカレーライス ・牛乳 ・こまつなの ガーリックソテー ・フルーツクリーム	とりにく ローズハム	牛乳 ヨーグルト なまクリーム	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく りんご もも パイナップル いちご	ごはん むぎ じゃがいも	油	大豆 製品 淡色 野菜			



北センター校区

日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
23・月	・ごはん ・牛乳 ☆さわらのまっちゃあげ ・あすっこのごまあえ ・しらたまふのみそしる ・いだわかめ	うすあげ さわら みそ	牛乳 いだわかめ	あおねぎ にんじん あすっこ まっちゃ	たまねぎ はくさい えのきたけ	ごはん むぎ しらたまふ でんぶん	ごま 油	肉 果物
24・火	・まるパン ・牛乳 ・チョコマーガリン ・じゃがいも ・チーズのソテー ・かいそうとツナのサラダ ・コンソメスープ	ツナ とりにく ローズハム	牛乳 こんぶ わかめ あかとさかのり しろとさかのり チーズ	チンゲンサイ にんじん	はるキャベツ たまねぎ レモン	パン じゃがいも	油 チョコ マーガリン	卵 きのこ
25・水	・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 ・こうはくちのすましじる ・いちごゼリー	とりにく	牛乳	あおねぎ にんじん	はるキャベツ きゅうり たまねぎ うめ いちご	ごはん むぎ しらたまもち でんぶん ゼリー	油	乳製品 いも
26・木	・ごはん ・牛乳 ・ちくぜんに ・いわしのうめに ・すのもの	いわし とりにく	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	こんにゃく きゅうり れんこん ごぼう だけのこ しいたけ うめ	ごはん むぎ じゃがいも マロニー さとう	油	大豆 製品 種実
27・金	・まるパン ・牛乳 ・マーガリン ・ポークビーンズ ・アスパラのソテー ・フルーツミックス	だいす ぶたにく ローズハム	牛乳	にんじん グリーンパ う	たまねぎ もも パイナップル あまなつみかん	パン じゃがいも でんぶん しろいんげんまめ とうもろこし ナタデココ	油 マーガリン	魚介 淡色 野菜

味めぐり・・・島根県（松江市）

☆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 たんぱく質
(小) 678 kcal 25.9 g
(中) 823 kcal 30.8 g

給食が始まります！



給食は栄養バランスが良いだけでなく、旬の食材や地元の食材を多く
使うようにしています。また、苦手な食材も食べられるよう、調理方法
や味つけを工夫しています。楽しくおいしい給食を食べながら、食の知
識や食経験を増やしてください。
裏面には献立日よりのせています。旬の食材や新献立の紹介、また、
食育についての情報ものせていますので、合わせてご覧ください。

家でおぎなう食品の活用を！

1日に30種類くらいの食品を選んで食べると、自然に栄養のバランス
が整います。学校給食では、1食あたり15～20食品くらいを取り入れ
るようにしています。その日の朝食や夕食でおぎなってもらおうとよい食品
をのせていますので、参考にしてください。

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。

