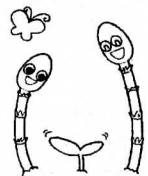


4月の こんだて



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

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	いそで おぎなう しよくひん			
11・水	こんだてめい ・ツナそぼろごはん ・牛乳 ・こまつなのサラダ ・じゃがいものみそしる ・ブルー	みそ だいす うすあげ ツナ ロースハム	牛乳	にんじん きぬさや こまつな	はるキャベツ たまねぎ しるねぎ ブルー	ごはん むぎ じゃがいも さとう	パスタ マネース	乳製品 きのこ
12・木	こんだてめい ・こくどうパン ・牛乳 ・ビーフコロッケ ・はるキャベツのサラダ ・コーンスープ	とりにく きゅうにく	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	こくどうパン どうもろこし じゃがいも パンこ	油	魚介 緑黄色 野菜
13・金	こんだてめい ・ごはん ・牛乳 ・ぶたキムチ ☆チンゲンサイの ちゆうかあえ ・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 果物
16・月	こんだてめい ・ごはん ・牛乳 ・はっぽうさい ・きびなごのからあげ ・ひじきのナムル	ぶたにく	牛乳 ひじき きびなご	にんじん こまつな	だけのこ たまねぎ はくさい ちやし きくらげ	ごはん むぎ こむぎこ でんぶん さとう	油 ごま ごま油	大豆 製品 果物
17・火	こんだてめい ・まるパン ・牛乳 ・チョコマーガリン ・じゃがいもと 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 ロースハム	牛乳 こんぶ わかめ あかとさかのり しるとさかのり 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
18・水	こんだてめい ・だけのこごはん ・牛乳 ・さけのみそマヨネーズやき ・こまつあえ ・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 きりほし だいこん たまねぎ レモン えのきだけ	ごはん むぎ さとう	ごま 油 パスタ マネース	乳製品 いも
19・木	こんだてめい ・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 とりにく 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 しるねぎ なめこ にんにく	ごはん むぎ でんぶん さとう	油	小魚 緑黄色 野菜
20・金	こんだてめい ・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 ロースハム 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 えのきだけ	うどん よもぎいり くしだんこ でんぶん さとう	パスタ マネース	海そう 豆



西センター校区

日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
23・月	こんだてめい ・ごはん ・牛乳 ・ちくせんに ・いわしのうめ ・ずのもの	いわし とりにく	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	こんにやく きゅうり れんこん ごぼう たけのこ 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
24・火	味めぐり ・ごはん ・牛乳 ☆さわらのまっちゃあげ ・あすこのごまあえ ・しらたまのみそしる ・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 あすこ まっちゃ	たまねぎ はくさい えのきだけ	ごはん むぎ しらたまふ でんぶん	ごま 油	肉 果物
25・水	こんだてめい ・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	乳製品 豆
26・木	こんだてめい ・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 ロースハム	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	卵 淡色 野菜
27・金	こんだてめい ・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 ・こうはくもちのすましじる ・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	魚介 いも

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 678 kcal
たんぱく質 25.9 g

(小) 823 kcal
(中) 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をのせています。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。

給食の給食費

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。

