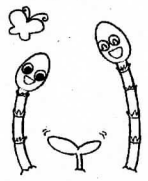


4月の こんだて



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

松江市教育委員会

☆は新献立です (平成30年 4月)

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
11・水	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 じゃがいも さとう	ごはん むぎ じゃがいも さとう	カレーソース	乳製品 種実
12・木	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 たけのこ 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
13・金	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 ちょうりよう 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 とうもろこし じゃがいも パンこ	油	魚介 きのこ
16・月	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 くさわかめ	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	卵 緑黄色 野菜
17・火	ごはん 牛乳 はっほうさい 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	たけのこ たまねぎ はくさい ちやし きくらげ	ごはん むぎ こむぎ でんぶん さとう	油 ごま ごま油	大豆 製品 果物
18・水	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 たけのこ えのきたけ	うどん よもぎいり くしだんこ でんぶん さとう	カレーソース	小魚 種実
19・木	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	きりほし 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 カレーソース	乳製品 いも
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	魚介 淡色 野菜



南センター校区

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
23・月	あかのしよくひん おもにからだをつくる もともになるしよくひん	1群 とうにゅう ハンバーグ あさり	2群 牛乳	3群 にんじん グリーンパ パセリ	4群 はるキャベツ きゅうり たまねぎ レモン マッシュルーム	5群 パン じゃがいも さとう いちごジャム	6群 油 オリーブ油	いそで おぎなう しよくひん 海そう 豆
24・火	味めぐり	うすあげ さわか みそ	牛乳 いたわかめ	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
25・水	味めぐり	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	味めぐり	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
27・金	味めぐり	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 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

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>	(小)	(中)
エネルギー	678 kcal	823 kcal
たんぱく質	25.9 g	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。
裏面には献立だ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。

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。

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
るようになっています。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。

