

4月の こんだて



北センター校区

☆は新献立です

松江市教育委員会
(平成31年 4月)

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

日・月	こんだてめい						献立	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
	あかのしょくひん おもにからだをつくる ももになるしょくひん	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 もとになるしょくひん	いいで おぎなう しょくひん				
10・水	・ごはん ・牛乳 ・あじのピリカラフル ・ごますあえ ・はるキャベツのみそしる	牛乳	ピーマン あかピーマン きピーマン ほうれんそう にんじん	きりほし だいこん はるキャベツ たまねぎ えのきたけ レモン	ごはん むぎ でんぶん さとう	油 ごま	海そう いも	
11・木	・まるパン ・いちごサンドマーガリン ・牛乳 ・ほうれんそうと チーズのオムレツ ・スナップえんどうのサラダ ・コンソメスープ	たまご ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	スナップえんどう にんじん グリーンパウ ほうれんそう	たまねぎ はるキャベツ とうもろこし レモン	パン いちごジャム	マーガリン	大豆 製品 きのこ
12・金	・ごはん ・牛乳 ・ふたキムチ ・こんにゃくサラダ ・とりだんごと はるさめのスープ	ふたにく いとこまほこ とりだんご	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさいキムチ こんにゃく もやし きゅうり しいたけ しろねぎ	ごはん むぎ さとう はるさめ	油	小魚 種実
15・月	・ごはん ・牛乳 ・にくしのだのふくめに ・れんこんのサラダ ・さわにわん	とりにく ふたにく うすあげ	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ れんこん きゅうり もやし ごぼう えのきたけ だけのこ とうもろこし	ごはん むぎ さとう	ノンエッグ マヨネーズ	魚介 豆
16・火	・こくとうパン ・牛乳 ・ホキフライ ・げんまいサラダ ・やさいスープ	ホキ コースハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	はるキャベツ きゅうり たまねぎ	こくとうパン パンこ げんまい じゃがいも さとう	油	乳製品 果物
17・水	・カレーライス ・牛乳 ☆ようふうきんぴら ・フルーツクリーム	ぎゅうにく ベーコン	牛乳 ヨーグルト なまクリーム	にんじん きぬさや	たまねぎ ごぼう とうもろこし りんご みかん パイナップル もも	ごはん むぎ じゃがいも さとう	油 ごま	大豆 製品 きのこ
18・木	・ごはん ・牛乳 ・あかうおのさいきょうやき ・はるキャベツのうめあえ ・こうはくもちのすましじる ・いちごクレープ	あかうお みそ	牛乳	にんじん あおねぎ	はるキャベツ きゅうり うめ たまねぎ しいたけ いちご	ごはん むぎ しらたまもち クレープ	油	肉 いも
19・金	・まるパン ・いちごジャム ・牛乳 ・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	ハンバーグ あさり とうにゅう	牛乳	グリーンパウ にんじん パセリ	たまねぎ はるキャベツ きゅうり レモン マッシュルーム	パン いちごジャム さとう じゃがいも	オリーブ油	魚介 豆

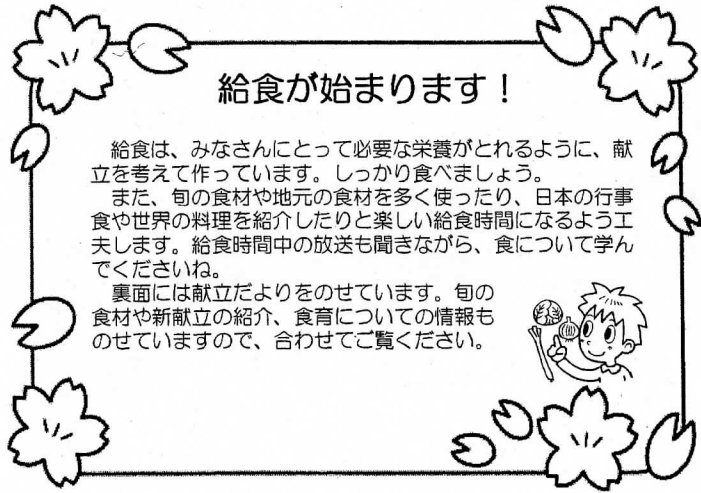
日・月	こんだてめい						献立	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
22・月	・ごはん ・牛乳 ・あつあげのちゅうかに ・きびなごのからあげ ・はるさめのすのもの	あつあげ ぶたにく	牛乳 きびなご わかめ	にんじん	たまねぎ だけのこ しいたけ はくさい きゅうり ヤングコーン	ごはん むぎ でんぶん はるさめ さとう こむぎこ	油	卵 緑黄色 野菜
23・火	・ごはん ・牛乳 ・さわらのまっちゃんあげ ・あすっこのごまあえ ・じゃがいものみそしる	さわら うすあげ みそ	牛乳	あすっこ にんじん まっちゃん	はるキャベツ たまねぎ しろねぎ えのきたけ	ごはん むぎ でんぶん じゃがいも	油 ごま	乳製品 果物
24・水	・さんざいうどん ・牛乳 ・ほうれんそうと ツナのサラダ ・よもぎだんご	とりにく うすあげ ツナ きなこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ からび レモン だけのこ えのきたけ はるキャベツ しろねぎ	うどん さとう よもぎだんご	ノンエッグ マヨネーズ	海そう 種実
25・木	・ごはん ・牛乳 ☆ユーリンチー ・もやしのちゅうかあえ ・ちゅうかたまごスープ	とりにく たまご	牛乳	にんじん にら	だいずもやし きゅうり たまねぎ しろねぎ とうもろこし	ごはん むぎ はるさめ でんぶん さとう	油 ごま ごま油	小魚 きのこ
26・金	・ごはん ・牛乳 ・さばのしおやき ・ふくじんづけあえ ・とうふとわかめのみそしる	さば とうふ うすあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり はるキャベツ たまねぎ ふくじんづけ	ごはん むぎ	油	肉 緑黄色 野菜

茶の湯の日献立

味めぐり：中国

☆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 668 kcal (小) 815 kcal (中)
たんぱく質 26.0 g 30.6 g



給食が始まります！

給食は、みなさんにとって必要な栄養がとれるように、献立を考えて作っています。しっかり食べましょう。
また、旬の食材や地元の食材を多く使ったり、日本の行事食や世界の料理を紹介したりと楽しい給食時間になるよう工夫します。給食時間中の放送も聞きながら、食について学んでくださいね。
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、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。

ご家庭の朝食や夕食で補っていただきた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。

入学・進級祝い献立