

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

☆は新献立です

松江市教育委員会

(平成31年 4月)

あかのしょくひん おもにからだをつくる もどになるしょくひん	みどりのしょくひん おもにからだのちょうしを 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	いまで おきなう しょくひん



西センター校区

日・月	こんだてめい						肉	緑黄色 野菜	小魚 種実	大豆 製品 きのこ	海そう いも	卵 豆	乳製品 果物	魚介 種実	小魚 きのこ
	1群	2群	3群	4群	5群	6群									
22 ・ 月	・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 う 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						乳製品 豆		
23 ・ 火	・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		
24 ・ 水	・たけのごはん ・牛乳 ・さわらのまっちゃんあげ ・あずっこのごまあえ ・じゃがいものみそじる	さわら うすあげ みそ	牛乳	あずっこ にんじん まっちゃん	はるキャベツ たまねぎ しろねぎ えのきだけ たけのこ	ごはん むぎ でんぶん じゃがいも	油 ごま						小魚 果物		
25 ・ 木	・さんさいうどん ・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 わらび レモン たけのこ えのきだけ 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		
26 ・ 金	・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 たけのこ 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		

入学・進級お祝い献立

茶の湯の日献立

☆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)	668 kcal	26.0 g
(中)	815 kcal	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。

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。

日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	肉	緑黄色 野菜	小魚 種実	大豆 製品 きのこ	海そう いも	卵 豆	乳製品 果物	魚介 種実	小魚 きのこ
10 ・ 水	・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じる	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									
11 ・ 木	・ごはん ・牛乳 ・ぶたキムチ ・こんにやくサラダ ・とりだんご はるさめのスープ	ぶたにく 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 こんにやく 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									
12 ・ 金	・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 ・スナッペンとうのサラダ ・コンソメスープ	たまご ツナ ベーコン 	牛乳 チーズ	スナッペンとう にんじん グリーンパ う 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									
15 ・ 月	・ごはん ・牛乳 ・あじのピリカラフル ・こますあえ ・はるキャベツのみそじる	あじ とりにく うすあげ みそ	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 えのきだけ レモン	ごはん むぎ でんぶん さとう	油 ごま									
16 ・ 火	・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									
17 ・ 水	・こくとうパン ・牛乳 ・ホキフライ ・げんまいサラダ ・やさしいスープ	ホキ ローズハム	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									
18 ・ 木	・ごはん ・牛乳 ・にくのだのふくめに ・れんこんのサラダ ・さわにわん	とりにく ぶたにく 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 えのきだけ たけのこ とうもろこし	ごはん むぎ さとう	ノンエッグ マヨネーズ									
19 ・ 金	・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									

味めぐり：中国