

4月の こんだて



南センター校区

☆は新献立です

松江市教育委員会

(平成31年 4月)

日・月	こんだてめい						大豆製品	きのこ	肉	魚介	海そう	種実	卵	乳製品	豆
	1群	2群	3群	4群	5群	6群									
10・水	・まるパン ・いちごアンドマーガリン ・牛乳 ・メンチカツ ・かいそうとツナのサラダ ・えびだんごのスープ	ぶたにく とりにく ツナ えびだんご	牛乳 わかめ こんぶ あかとさかのり しろとさかのり	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし レモン	パン パンこ いちごジャム	マーガリン 油	大豆製品	きのこ						
11・木	・ごはん ・牛乳 ・さばのおしおやき ・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						
12・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 さとう	油 ごま ごま油	小魚	果物						
15・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	グリーンアスパラ 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	卵	乳製品						
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	魚介	豆						
17・水	・ごはん ・牛乳 ・ぶたキムチ ・こんにやくサラダ ・とりだんごと はるさめのスープ	ぶたにく いとがまぼこ 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	海そう	種実						
18・木	・まるパン ・はちみつアンドマーガリン ・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 グリーンアスパラ 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 はちみつ	マーガリン	大豆製品	きのこ						
19・金	・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	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	きりぼし だいこん はるキャベツ たまねぎ えのき しいたけ レモン	ごはん むぎ でんぶ さとう	油 ごま	小魚	いも						

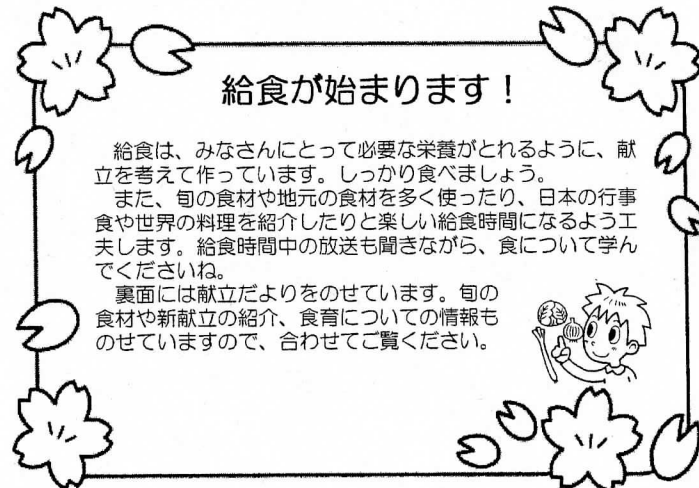


南センター校区

日・月	こんだてめい						大豆製品	きのこ	肉	魚介	海そう	種実	卵	乳製品	豆
	1群	2群	3群	4群	5群	6群									
22・月	・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						卵		緑黄色 野菜
入学・進級お祝い献立															
23・火	・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 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 いも
24・水	・たけのこごはん ・牛乳 ・さわらのまっちゃあけ ・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 まじりゃ	はるキャベツ たまねぎ しろねぎ えのき たけのこ	ごはん さとう でんぶ じゃがいも	油 ごま								肉 果物
茶の湯の日献立															
25・木	・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 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 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								魚介 種実
26・金	・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 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								乳製品 豆

☆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 668 kcal 815 kcal
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。
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。