

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
(令和2年 4月)

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

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 おもにからだのちょうしを 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	いえで おきなう しよくひん

日	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
10・金	・まるパン ・いちごジャム ・牛乳 ・にこみハンバーグ ・こんぶサラダ ・だけのこのとうにゅうスープ	ハンバーグ とうにゅう	牛乳 こんぶ	にんじん パセリ	たまねぎ はるキャベツ きゅうり だけのこ	パン いちごジャム さとう じゃがいも	油	魚介 緑黄色 野菜
13・月	・ごはん ・牛乳 ・きびなこのからあげ ・アーモンドあえ ・ゆばのすましじる	ゆば	牛乳 きびなこ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	はるキャベツ たまねぎ えのきだけ	ごはん むぎ こむぎこ	油 アーモンド	卵 いも
14・火	・ごはん ・牛乳 ・あじのピリカラフル ・うめあえ ・さわにわん ・こくとうビーンズ	あじ ぶたにく だいす	牛乳 きびなこ	ピーマン あかピーマン きピーマン フロッキー にんじん あおねぎ	はるキャベツ きゅうり うめ たまねぎ えのきだけ こぼろ	ごはん むぎ でんぶん さとう こくとう	油	小魚 豆
15・水	・まるパン ・はちみつアンドマーガリン ・牛乳 ・じゃがいもとチーズのソテー ・くきわかめサラダ ・オニオンスープ	とりにく ツナ ロースハム	牛乳 チーズ くきわかめ	こまつな にんじん パセリ	はるキャベツ たまねぎ レモン	パン はちみつ じゃがいも	油 マーガリン	大豆 製品 きのこ
16・木	・ごはん ・牛乳 ☆わかどりのレモンソース ・こぼろのこまあえ ・はるキャベツのみそしる	とりにく うすあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	こぼろ もやし 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 ごま油	魚介 海そう
17・金	・カレーライス ・牛乳 ・あつあげともやしの オイスターソースいため ・フルーツミックス	きゅうり にく パーコン あつあげ だいす	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ もやし きくらげ りんご パイナップル もも あまなつみかん	ごはん むぎ じゃがいも さとう ナタデココ	油	乳製品 種実
20・月	・まるパン・チョコクリーム ・牛乳 ☆えびグラタン ・かいそうサラダ ・はるキャベツと わかどりのスープに	えび とりにく いとこまほこ	牛乳 チーズ わかめ こんぶ あかとさかのり しるとさかのり	にんじん こまつな	きゅうり とうもろこし たまねぎ はるキャベツ	パン さとう じゃがいも マカロニ こむぎこ	チョコクリーム ごま油 油 バター	大豆 製品 きのこ
21・火	・ごはん ・牛乳 ・ぶたキムチ ・もやしのナムル ・とりだんごと はるさめのスープ	ぶたにく とりだんご	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ もやし はくさいキムチ しいたけ しろねぎ	ごはん むぎ さとう はるさめ	油 ごま ごま油	小魚 いも

日	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
22・水	・ごはん ・牛乳 ・さわらのまっちゃんあげ ・あすっこのサラダ ・じゃがいものみそしる ・いたわかめ	さわら うすあげ みそ	牛乳 いたわかめ	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 えのきだけ	ごはん むぎ じゃがいも でんぶん	油	肉 果物
23・木	・カレーうどん ・牛乳 ・チンゲンサイのすのもの ・よもぎだんご	とりにく あつあげ ロースハム きなこ	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	たまねぎ えのきだけ しいたけ きゅうり わらび だけのこ	うどん マロニー さとう よもぎだんご		魚介 種実
24・金	・ちらしずし ・てまきり ・牛乳 ・チキンサラダ ・こくはくもちのすましじる ・いちごゼリー	たまご とりにく かまぼこ こくやどうぶ えび	牛乳 のり	にんじん きぬさや あおねぎ	たけのこ しいたけ はるキャベツ とうもろこし えのきだけ きゅうり たまねぎ いちごレモン	ごはん むぎ さとう しらたまもち ゼリー	ノンエッグ マヨネーズ	小魚 緑黄色 野菜
27・月	・ごはん ・牛乳 ・はるまき ・キャベツのサラダ ・フォーのスープ	とりにく ぶたにく いとこまほこ	牛乳	にんじん にら	はるキャベツ むらさきキャベツ きゅうり たまねぎ もやし だけのこ レモン	ごはん むぎ さとう フォー こむぎこ	油 アーモンド オリーブ油	乳製品 豆
28・火	・こくとうパン ・牛乳 ・だいすのミートソースに ・オムレツ ・スナッフえんどうのサラダ	だいす ぎゅうり ぶたにく ぶたにく たまご ツナ	牛乳	にんじん スナッフえんどう	たまねぎ とうもろこし レモン	こくとうパン じゃがいも でんぶん	油	海そう 淡色 野菜
30・木	・やきにくどんぶり ・牛乳 ・やしししゃも (小：2本、中：2本) ・はるさめとめかぶの すのもの	ぎゅうり にく	牛乳 ししゃも めかぶ	にんじん ピーマン	たまねぎ はるキャベツ いとこんにゃく きゅうり	ごはん むぎ さとう でんぶん はるさめ	油	大豆 製品 果物

茶の湯の日献立

入学・進級お祝い献立

味めぐり：ベトナム

☆行事、材料の都合などで献立を変更することがあります。

☆学校給食は皆様の給食費でまかなわれています。忘れずにおさめましょう。

<平均栄養価>
エネルギー 671 kcal (小) 822 kcal (中)
たんぱく質 27.7 g 33.2 g

給食が始まります！

給食は、みなさんに必要な栄養がとれるように、バランスを考えて献立をたてています。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取り入れたりして、楽しい給食時間になるように工夫します。

給食時間の放送で流れる献立メッセージも聞きながら、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。

