

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

北センター校区

☆は新献立です

松江市教育委員会
(令和3年 4月)



北センター校区

日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
12・月	・ごはん ・牛乳 ☆さわらのごまだれかけ ・はるさめときゅうりのすのもの ・たけのこわかめのみそしる	さわらとりくとうふみそ	牛乳わかめ	にんじん	きくらげはるキャバツきゅうりだけのたまねぎ	ごはんむぎでんぶんさとうはるさめ	油ごま	緑黄色野菜 いも
13・火	・ごはん ・牛乳 ・じゃがいものいために ・なっとうあえ ・はんぺんのすましじる	ぶたにくなっとうみそかつおぶしはんぺん	牛乳	ほうれんそうにんじんあおねぎ	グリーンピースはるキャバツたまねぎしいたけうめ	ごはんむぎじゃがいもさとうでんぶん	油	小魚 豆
14・水	・まるパン ・はちみつアンダーマリン ・牛乳 ・しろみざかなのレモンソースかけ ・げんまいサラダ ・ABCスープ	たらローズハムあさり	牛乳	こまつなにんじんハセリ	レモンきゅうりたまねぎマッシュルーム	パンはちみつげんまいでんぶんさとうマカロニ	マーガリン油	海そう 種実
15・木	・ごはん ・牛乳 ・キムチいため ・アーモンドあえ ・ちゅうかたまごスープ	ぶたにくたまご	牛乳	チンゲンサイあずこにらにんじん	はるキャバツもやしはくさいキムチたまねぎとうもろこし	ごはんむぎでんぶん	油アーモンド	魚介 果物
16・金	・たけのこごはん ・牛乳 ・わかどりのからあげ ・こんにゃくサラダ ・はるキャバツのみそしる	とりにくみそうすあげ	牛乳	にんじんあおねぎ	こんにゃくもやしきゅうりはるキャバツたまねぎたけのこ	ごはんむぎでんぶんさとう	油ごま	乳製品 緑黄色野菜
19・月	・バイナップルパン ・牛乳 ・さけのバジルやき ・カラフルサラダ ・とうりゅうクリームスープ	さけとりくとうりゅうだいす	牛乳	バジルにんじんこまつなあかピーマン	たまねぎしめじはるキャバツきゅうりとうもろこしレモンえだまめ	バイナップルパンきんときまめしろういげんまめ	油	いも 種実
20・火	・カレーライス ・牛乳 ・れんこんのようふうきんぴら ・フルーツミックス	ぶたにくツナ	牛乳	にんじんこまつな	たまねぎりんごれんこんとうもろこしももバイナップルみかん	ごはんむぎじゃがいもナタデココさとう	ごま油	大豆製品 きのこ
21・水	・ごはん ・牛乳 ・ちくせんに ・いわしのしょうがに ・きりほしだいこんのこますあえ	とりにくさつまあげいわし	牛乳	にんじんほうれんそういんげん	きりほしだいこんこぼろれんこんこんにゃくしいたけだけのこしょうが	ごはんむぎじゃがいもさとう	ごま油	卵 小魚

日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
22・木	・ソフトめんミートソース ・牛乳 ・ポテトコロッケ ・かいそうサラダ	ぎゅうにくぶたにく	牛乳こんぶわかめあかとさかのりしるとさかのりくきわかめしろうのり	にんじんトマト	たまねぎはるキャバツ	ソフトめんこむぎこパンこじゃがいも	油	魚介 淡色野菜
23・金	・ごはん ・いたわかめ ・牛乳 ・あじのまっちゃんあげ ・うめあえ ・あつあげのみそしる	あじみそあつあげ	牛乳いたわかめ	まっちゃんにんじん	はるキャバツきゅうりうめたまねぎもやししろうねぎ	ごはんむぎでんぶん	油	緑黄色野菜 種実
茶の湯の日献立								
26・月	・ごはん ・牛乳 ・わかどりのこうみやき ・こまつなのマヨじゃこあえ ・こうはくちのすましじる ・おいわいいちごゼリー	とりにくいとこまほこ	牛乳ちりめんじゃこ	こまつなにんじんあおねぎ	はるキャバツえのきたけたまねぎいちご	ごはんむぎしらたまもちゼリー	ノンエッグマヨネーズ油	海そう いも
入学・進級祝い献立								
27・火	・セルフバーガー ・牛乳 ・げんきサラダ ・コンソメスープ	ハンバーグかつおぶしローズハム	牛乳こんぶ	トマトにんじんグリーンアスパラガス	はるキャバツきゅうりとうもろこしたまねぎマッシュルーム	パンさとうじゃがいも	油	大豆製品 小魚
28・水	・ごはん ・牛乳 ・あつあげのちゅうかに ・あげギョーザ (小1~3年: 2こ、4年~6年: 3こ 中: 3こ) ・もやしのナムル ☆さばとおからのそぼろごはん	あつあげぶたにく	牛乳	にんじんチンゲンサイこまつな	もやしたまねぎエリンギヤングコーンきゅうりキャバツ	ごはんむぎでんぶんさとうこむぎこ	ごまごま油	乳製品 果物
30・金	・牛乳 ・ほうれんそうのサラダ ・しらたまふのみそしる	さばおからみそローズハム	牛乳わかめ	きぬさやほうれんそうにんじん	こんにゃくはるキャバツとうもろこしたまねぎ	ごはんむぎさとうじゃがいもしらたまふ	ノンエッグマヨネーズ油	卵 きのこ

☆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) エネルギー 658 kcal
たんぱく質 27.0 g
(中) 807 kcal
32.2 g

給食が始まります!



給食は、旬の食材や地元の食材を多く使い、みなさんに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。そして、ご家庭でも給食を参考にしているいろいろな食材を取り入れてみてくださいね。

また、日本の行事食など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」を載せています。旬の食材や新献立の紹介、食育についての情報も載せていますので、併せてご覧ください。

ご家庭の朝食や夕食で補っていただきたい食品を載せていますので、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。