

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

(令和3年 4月)

日・曜	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 ・わかどりのからあげ ・こんにやくサラダ ・はるキャバツのみそしる	とりにく みそ うずあげ 	牛乳	にんじん あおねぎ	こんにやく もやし きゅうり はるキャバツ たまねぎ	ごはん むぎ でんぶ さとう	油 ごま	魚介 緑黄色 野菜
13・火	・パイナップルパン ・牛乳 ・さけのバジルやき ・カラフルサラダ ・とうにゅう クリームスープ	さけ とりにく とうにゅう 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	パイナップルパン きんときまめ しろういんげんまめ	油	小魚 いも
14・水	・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 しいだけ うめ	ごはん むぎ じゃがいも さとう でんぶ	油	海そう 種実
15・木	☆さばとおからの そぼろごはん ・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	こんにやく 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	乳製品 豆
16・金	・まるパン ・はちみつアンドマーガリン ・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 さとう マカロニ	マーガリン 油	卵 淡色 野菜
19・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 ・こうはくもちのすましじる ・おいわいいちごゼリー	とりにく いとかまほこ	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 種実
20・火	・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 ごまずあえ	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 ごぼう れんこん こんにやく しいだけ だけのこ しょうが	ごはん むぎ じゃがいも さとう	ごま 油	大豆 製品 果物
21・水	・ソフトめんミートソース ・牛乳 ・ポテトクロック ・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 しろとさかのり くきわかめ しろぶりのり	にんじん トマト	たまねぎ はるキャバツ	ソフトめん ごまぎこ パンこ じゃがいも	油	魚介 淡色 野菜

入学・進級お祝い献立



西センター校区

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
22・木	・ごはん ・いたわかめ ・牛乳 ・あじのまっちゃあげ ・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 にんじん	はるキャバツ きゅうり うめ たまねぎ もやし しろねぎ	ごはん むぎ でんぶ	油	乳製品 豆
23・金	・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 パイナップル みかん	ごはん むぎ じゃがいも ナタデココ さとう	ごま 油	卵 緑黄色 野菜
26・月	・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	小魚 果物
27・火	・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 とりにく 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 たけのこ たまねぎ	ごはん むぎ でんぶ さとう はるさめ	油 ごま	緑黄色 野菜 いも
28・水	・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 あすっこ 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	油 アーモンド	魚介 きのこ
30・金	・まるパン ・いちごジャム ・牛乳 ・チキンピーズ ・ほうれんそうグラタン ・グリーンサラダ	とりにく だいす ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん こまつな	はるキャバツ たまねぎ レモン	パン いちごジャム じゃがいも でんぶ さとう マカロニ ごまぎこ	オリーブ油	淡色 野菜 種実

☆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 658 kcal
たんぱく質 27.0 g
(小) 806 kcal
(中) 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。