

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

南センター校区

☆は新献立です

松江市教育委員会
(令和3年 4月)

日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		あかのしょくひん おもにからだをつくる もとなるしょくひん		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 もとなるしょくひん	いせな おぎなう しょくひん	
12月	こんだてめい ・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 だいず	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 しろいんげんまめ	油	海そう いも
13日	・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 果物
14日	・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	油	きのこ 種実
15日	・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	乳製品 豆
16日	・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 うずあげ	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 さとう	油 ごま	卵 いも
19日	・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	小魚 海そう
20日	・まるパン ・チョコクリーム ・牛乳 ・じゃがいもとチーズのソテー ・ひじきのサラダ ・ミートボールと やさいのスープ	ローズハム ミートボール ツナ	牛乳 チーズ ひじき	にんじん グリーン アスパラガス	たまねぎ はるキャバツ きゅうり しめじ レモン	パン じゃがいも さとう	チョコクリーム 油	大豆 製品 果物
21日	・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	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 さとう こむぎこ	ごま ごま油	魚介 いも

		南センター校区						
		あかのしょくひん おもにからだをつくる もとなるしょくひん	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 もとなるしょくひん			いせな おぎなう しょくひん	
日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
22日	・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 しろねぎ	ごはん むぎ でんぶ	油	緑黄色 野菜 種実
		茶の湯の日献立						
23日	・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	きゅうり 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 くまわかめ 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 こむぎこ パンこ じゃがいも	油	淡色 野菜 きのこ
26日	・ごはん ・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	海そう 豆
		入学・進級お祝い献立						
27日	・ごはん ・牛乳 ・いわしのピリから ソースかけ ・ふくじんづけあえ ・こんさいのみそしる	いわし こうやどら みそ	牛乳	あかピーマン にんじん あおねぎ	こんにゃく れんこん ごぼう きゅうり はるキャバツ ぶくじんづけ たまねぎ きピーマン	ごはん むぎ さとう でんぶ	油	乳製品 いも
28日	・まるパン ・いちごジャム ・牛乳 ・チキンピーンズ ・ほうれんそうグラタン ・グリーンサラダ	とりにく だいず 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 こむぎこ	オリーブ油	魚介 種実
30日	・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 あずっこ にんじん	はるキャバツ もやし はるさいキムチ たまねぎ とうもろこし	ごはん むぎ でんぶ	油 アーモンド	大豆 製品 小魚

☆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 661 kcal
たんぱく質 27.0 g
(小) 809 kcal
(中) 32.0 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。