

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、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会
(令和8年 4月)

日・曜	こんだてめい	献立						エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	あかのしよくひん おもにからだをつくる もどになるしよくひん	みどりのしよくひん おもにからだのちようしを とどのえるしよくひん	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					エネルギー (kcal)
10・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ブルコギ ★じゃがいものサラダ ・あつあげのちゅうかスープ	ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にら	たまねぎ きくらげ きゅうり もやし だいこん とうもろこし	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	小 610 中 770
13・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのしょうがやき ・じゃこあえ ・たけのこはんぺんの みそしる	ぶたにく はんぺん あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あじふんまつ	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ しろねぎ しょうが	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	小 625 中 783
14・火	・コッペパン ・チョコクリーム ・ぎゅうにゅう ・ほきのレモンソースかけ ・カラフルサラダ ・マカロニスープ	ほき ウインナー	ぎゅうにゅう	ピーマン チンゲンサイ	レモン キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	パン かたくりこ さとう マカロニ じゃがいも	チョコクリーム あぶら ドレッシング	小 636 中 798
15・水	・とりそぼろごはん ・ぎゅうにゅう ・げんまいサラダ ・こんさいのみそしる	とりにく ロースハム どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ えだまめ キャベツ れんこん だいこん	ごはん さとう げんまい	ごまあぶら あぶら	小 634 中 786
16・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのごまだれかけ ・しらあえ ・さわらわん	さわら どうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	こんにやく たまねぎ もやし ごぼう しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	小 636 中 821
17・金	・セルフハンバーガー (まるパン ハンバーグデミグラスソースかけ) ・ぎゅうにゅう ・キャベツのマヨサラダ ・やさいとまめのスープ	とりにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり あおえんどうまめ	パン さとう かたくりこ じゃがいも ひよこまめ あかいんげんまめ	ノンエッグ マヨネーズ	小 644 中 824
20・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくじゃが ・いわしのうめに ・はるさめのすのもの	ぶたにく いわし とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく うめ きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	小 654 中 816

南センター校区



日・曜	こんだてめい	献立						エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	あかのしよくひん おもにからだをつくる もどになるしよくひん	みどりのしよくひん おもにからだのちようしを とどのえるしよくひん	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					エネルギー (kcal)
21・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくのだのふくめに ・なっとうあえ ・だんごじる	ぶたにく とりにく あぶらあげ なっとう みそ	ぎゅうにゅう のり あじふんまつ	にんじん ほうれんそう あおねぎ	ごぼう たまねぎ キャベツ うめ だいこん しいたけ	ごはん さとう しらたまもち		小 631 中 777
22・水	・みそラーメン ・ぎゅうにゅう ・はるまき ・ひじきのナムル	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ もやし たけのこ キャベツ きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ はるさめ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	小 661 中 835
23・木	・チキンカレーライス ・ぎゅうにゅう ・あつあげとたけのこのソテー ・フルーツまぜまぜゼリー	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ エリンギ りんご もも パイナップル なし みかん	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ ゼリー	あぶら	小 633 中 782
24・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あごのやきのてんぷら 小:1・2年1こ、3~6年2こ 中:3こ ・おちゃサラダ ・じゃがいものみそしる	あごいりのやき ハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	せんちゃ にんじん こまつな	キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん しいたけ	ごはん こむぎこ じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 622 中 794
27・月	・こくどうパン ・ぎゅうにゅう ・ミートボールの ケチャップソース ・キャロットサラダ ・とうにゅうスープ	とりにく ツナ どうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	えだまめ きゅうり たまねぎ しめじ	こくどうパン さとう じゃがいも パンこ	ドレッシング	小 651 中 825
28・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのからあげ ・げんきサラダ ・はなふのすましじる ・おいわいいちごゼリー	とりにく ロースハム かつおぶし どうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきたけ	ごはん かたくりこ さとう ふ いちごゼリー	あぶら	小 671 中 826
30・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのわふうだれかけ ・きんぴらごぼう ・わかめとどうふのみそしる	さば どうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん たまねぎ もやし こんにやく	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	小 627 中 815

茶の湯の日献立

入学・進級お祝い献立

～今月の松江でとれた食材や食品～

こめ、キャベツ、にんじん、
しいたけ、チンゲンサイ、
だいこん、こまつな

地産地消

松江市のホームページでは、
学校給食のレシピを紹介しています。



X (旧Twitter) にも
投稿しています。



学校給食摂取基準
エネルギー (小) 650kcal (中) 830kcal

☆行事、材料の都合などで献立を変更する
場合があります。





4月のこんだてだより



ご入学・ご進級おめでとうございます。

あたたかい春を迎え、いよいよ新年度が始まりました。児童生徒のみなさんが、それぞれの力を伸ばして元気に成長していくために、今年度も安全でおいしい給食を提供していきます。

学校給食は、栄養のバランスがとれているだけでなく、地域の食文化や地場産物、食べ物の旬、食に関わる人や食べ物への感謝などを学ぶことができる「生きた教材」です。児童生徒が将来にわたって望ましい食習慣を身に付けられるよう、学校給食をとおした食育に取り組みます。



松江市の学校給食について



ごはん 週3~4回

・白米ごはんの他に、麦ごはん
炊き込みごはん、ピラフなど
・松江市産の「きぬむすめ」を使用

パン 週1~2回

・国産小麦粉(そのうち 25%は
県内産)で、マーガリン、脱脂
粉乳、砂糖、塩、イーストを使用

めん 月1~2回

・中華めん(ラーメンなど)
・ソフトめん(ミートソースなど)
・米粉入りうどんなど

主菜

・肉、魚、大豆製品などを使用した料理
・揚げ物、焼き物、炒め物など

副菜

・野菜、きのこ、海藻などを使用した料理
・地場産物を活用

汁物

・みそ汁、すまし汁、煮物など
・塩分を少なくするために、だしは煮干しやかつおぶしを使用

成長段階にあわせた栄養量がとれるように計算して献立を考えています。



牛乳

・1本200cc
・島根県産牛乳



4月24日は「茶の湯の日」

松江に茶の湯文化を広めた松江藩松平家七代藩主の松平 治郷は、「不味公」の名で今でも多くの人に親しまれています。平成30年に、不味公が没後200年を迎えたことから、松江市は不味公の命日である4月24日を「茶の湯の日」に制定しています。

この「茶の湯の日」に合わせて、せん茶を使用した「お茶サラダ」と松江市の特産品である「あご野焼き」の天ぷらを献立に取り入れます。



松平治郷
(号:不味、1751-1818年)



全国の味めぐり

今年度は、日本全国の味めぐりとして、各都道府県に伝わる郷土料理や特産品を使った料理を毎月提供します。全国各地の様々な食材や料理に触れ、親しんでもらいたいと思います。

※「味めぐり」は、5月から始めます。



Let's cook!

《じゃがいものサラダ》

4月の
献立より

(材料 4人分)

- ・じゃがいも 1個
- ・きゅうり 1/2本
- ・にんじん 30g
- ・乾燥きくらげ 2g
- ・いりごま 大さじ1
- ・酢 小さじ2と1/2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 少々
- ・ごま油 小さじ1

(作り方)

- ① じゃがいもは、1cm四方のひょうしぎ切り、にんじんは、千切りにして、ゆでた後、冷ます。
- ② きゅうりは輪切りにする。
(※給食は衛生上加熱しています。)
- ③ 乾燥きくらげを水でもどして千切りにし、ゆでた後、冷ます。
- ④ いりごまはかるくする。
- ⑤ Aをまぜ合わせる。
- ⑥ ①~④を合わせ、⑤を加えて味付けをする。

A

