

# 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、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会

(令和6年 4月)

日・曜	こんだてめい	あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん		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 もとなるしよくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
10 水	<ul style="list-style-type: none"> <li>セルフミートサンド (まるパン・セルフミート)</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>グリーンサラダ</li> <li>チンゲンサイの とうにゅうスープ</li> </ul>	とりにく ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ だいこん しめじ	パン ひよこまめ じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま ドレッシング	小 654 中 831
11 木	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ハンバーグの わふうソースかけ</li> <li>はるやさいのあえもの</li> <li>わかめとあぶらあげのみそしる</li> </ul>	ぶたにく とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	なのはな グリーン アスパラ にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	小 657 中 832
12 金	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>さばのたつたあげ</li> <li>なっとうあえ</li> <li>はるさめのすましじる</li> </ul>	さば なっとう みそ とうふ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ うめ だいこん しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう はるさめ	あぶら	小 657 中 819
15 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン</li> <li>りんごアンドマーガリン</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ミートボールのデミグラスソース</li> <li>キャベツのごまマヨサラダ</li> <li>あさりとじゃがいものスープ</li> </ul>	とりにく ぶたにく あさり	ぎゅうにゅう	にんじん グリーン アスパラ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン りんごジャム さとう じゃがいも かたくりこ	マーガリン あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 659 中 817
16 火	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>たらのレモンソースかけ</li> <li>こんにやくサラダ</li> <li>しらたまもちのみそしる</li> </ul>	たら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	こんにやく もやし きゅうり たまねぎ しいたけ レモン	ごはん かたくりこ さとう したらまもち	あぶら ごまあぶら	小 655 中 822
17 水	<ul style="list-style-type: none"> <li>にくみそどんぶり</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>きりぼしだいこんのナムル</li> <li>あつあげのごもくスープ</li> </ul>	とりにく ぶたにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	とうもろこし しいたけ グリーンピース きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ たけのこ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	小 644 中 808
18 木	<ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン</li> <li>きなこクリーム</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>とりにくのマーマレードやき</li> <li>★げんきサラダ</li> <li>やさいとまめのスープ</li> </ul>	とりにく だいち ロースハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト チンゲンサイ にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ エリンギ たまねぎ だいこん	パン マーマレード じゃがいも きんときまめ しろいんげんまめ さとう	きなこクリーム あぶら	小 666 中 822
19 金	<ul style="list-style-type: none"> <li>たけのごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>いわしのこうみフライ</li> <li>あまずあえ</li> <li>ゆばのすましじる</li> </ul>	いわし とうふ ゆば	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たけのこ れんこん キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん パンこ さとう こむぎこ	ごま あぶら	小 649 中 809



日・曜	こんだてめい	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 とどめるしょくひん		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		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
22 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカレーライス</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ビーフンとやさいのソテー</li> <li>ヨーグルトあえ</li> </ul>	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ きくらげ みかん パイナップル もも りんご	ごはん じゃがいも ビーフン	あぶら	小 673 中 828
23 火	<ul style="list-style-type: none"> <li>みそラーメン</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>あげぎょうぎ (小:1.2年2こ, 3~6年3こ 中:2こ)</li> <li>ひじきのナムル</li> </ul>	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	チンゲンサイ にんじん こまつな	たまねぎ もやし とうもろこし きゅうり キャベツ	ちゅうかめん こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 646 中 792
24 水	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>さわらのてりやき</li> <li>おちゃサラダ</li> <li>たけのこじゃがいもの みそしる</li> </ul>	さわら あごいりのやき あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	グリーン アスパラ にんじん せんちゃ	キャベツ たけのこ たまねぎ しろねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 661 中 819
25 木	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>とりにくのしおからあげ</li> <li>ごまあえ</li> <li>おいわいすましじる</li> <li>おいわいデザート</li> </ul>	とりにく なると とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん きぬさや	レモン キャベツ たまねぎ	ごはん かたくりこ いちごゼリー	あぶら ごま	小 692 中 851
26 金	<ul style="list-style-type: none"> <li>こくとうパン</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ほうれんそうオムレツ</li> <li>かいそうとツナのサラダ</li> <li>ミネストローネ</li> </ul>	たまご ツナ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ あかとさかのり しろとさかのり しろふのり こんぶ	ほうれんそう にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ	こくとうパン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ごまあぶら	小 639 中 811
30 火	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>にくじゃが</li> <li>いわしのうめに</li> <li>げんまいサラダ</li> </ul>	ぶたにく いわし ローズハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにやく キャベツ うめ	ごはん じゃがいも さとう げんまい	あぶら	小 662 中 828

茶の湯の日献立

入学・進級お祝い献立

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。

~今月の松江でとれた食材や食品~

こめ、キャベツ、こまつな  
しいたけ、にんじん



学校給食摂取基準 (小) (中)

エネルギー 650kcal 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。  
☆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。