



令和8年4月 学校給食こんだて表

松江市立鹿島学校給食センター(中学校)

今月の目標 ~ 春の味覚を味わい、楽しく食べよう ~

日・曜	主食(しゅしょく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい) ・汁物(しるもの)	おもにからだを つくるものになるもの	おもにちようしを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの ものになるもの	エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品	
10 金	ご飯 牛乳 *鶏肉の磯揚げ ・ごまあえ ・なめこのみそ汁	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ なめこ	こめ でんぷん じゃがいも あぶら ごま	895 魚介 その他の 野菜
13 月	ご飯 牛乳 *ポークチャップ ・魚そうめんサラダ ・ABCスープ	ぶたにく さかな そうめん ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ きゅうり キャベツ エリンギ にんにく	ノンエッグ マヨネーズ あぶら ごま	934 卵 緑黄色 野菜
14 火	カツカレーライス (麦ご飯 *ツナカレー *とんかつ) 牛乳 ・グリーンサラダ	ツナ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん グリーン アスパラガス たまねぎ りんご グリーンピース キャベツ きゅうり にんにく	こめ むぎ じゃがいも パンこ あぶら	938 大豆製品 海そう
15 水	山菜うどん 牛乳 *きびなごのおおさフライ ・ごま酢あえ	とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう きびなご あおのり	にんじん たまねぎ わらび なめこ キャベツ きゅうり	うどん さとう パンこ あぶら ごま ごまあぶら	790 魚介 緑黄色 野菜
16 木	麦ご飯 牛乳 *鶏肉の照り焼き ・納豆あえ ・けんちん汁	とりにく なっとう かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ ごぼう うめ だいこん こんにゃく しょうが	こめ むぎ ごまあぶら	826 卵 いも
17 金	たけのご飯 牛乳 *さわらの西京焼き ・和風サラダ ・桜麩のすまし汁	さわら あぶらあげ みそ ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう	さやえんどう ブロッコリー にんじん ねぎ たけのこ もやし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう ふ ごま ノンエッグ マヨネーズ	824 肉 くだもの
20 月	ご飯 牛乳 *鶏肉のから揚げ ・ごまドレッシングサラダ ・沢煮椀 ・お祝いデザート	とりにく ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	グリーン アスパラガス にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ ごぼう もやし えのきたけ きゅうり	こめ でんぷん デザート あぶら ごま	937 魚介 海そう
21 火	麦ご飯 牛乳 *さばのねぎみそ焼き ・昆布あえ ・筑前煮	さば みそ かつおぶし とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん しろねぎ キャベツ きゅうり れんこん ごぼう ほししいたけ こんにゃく	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	945 大豆製品 種実
22 水	麦ご飯 牛乳 *牛肉とたけのこの 中華いため ・小松菜のナムル ・豆腐の五目スープ	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン こまつな にんじん チンゲンサイ しろねぎ たまねぎ たけのこ キャベツ えのきたけ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	811 卵 いも

入学・進級お祝い献立

給食の放送をよく聞きながら食べましょう。



今月のこんだてのポイント

- ・春の味覚が味わえるように工夫します。
- ・給食の時間が楽しいものになるよう、食べやすい献立を取り入れます。

旬の食材・地元産の食材

- たけのこ
- わかめ
- さわら
- キャベツ
- 山菜

日・曜	主食(しゅしょく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい) ・汁物(しるもの)	おもにからだを つくるものになるもの	おもにちようしを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの ものになるもの	エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品	
23 木	ご飯 牛乳 *たらの天ぷら(抹茶塩) ・野焼きの酢の物 ・鹿島汁	たら たまご のやき あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん ねぎ まっちゃん きゅうり たまねぎ	こめ でんぷん こむぎ さとう はるさめ じゃがいも あぶら	846 肉 その他の 野菜
24 金	黒糖パン 牛乳 *ハンバーグの デミグラスソースかけ ・コールスローサラダ ・クリームスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	こくとうパン さとう じゃがいも マカロニ あぶら バター	940 魚介 海そう
27 月	麦ご飯 牛乳 *揚げぎょうざ(3こ) ・パンサンサー ・八宝菜	ぶたにく ハム えび	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう もやし きゅうり たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ	こめ むぎ こむぎ はるさめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	864 卵 くだもの
28 火	カレーピラフ 牛乳 *さけのハーブ焼き ・カラフルサラダ ・マカロニスープ	ぎゅうにく ぶたにく さけ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン きピーマン チンゲンサイ パセリ バジル たまねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース にんにく	こめ じゃがいも マカロニ あぶら	761 大豆製品 海そう
30 木	麦ご飯 牛乳 *鶏肉の香味焼き ・磯香あえ ・かきたま汁	とりにく かつおぶし とうふ たまご	ぎゅうにゅう のり	ねぎ こまつな にんじん たまねぎ しめじ キャベツ えのきたけ しろねぎ にんにく	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら	820 魚介 種実

○食材の中で、鹿島町を含む松江市内でとれたものや加工品には、下線を引いています。
●物資納入の都合により、使用材料を変更する場合があります。



今年度の給食がはじまります!

Q. どうして給食には

牛乳がついているの?

牛乳には、成長期のみなさんの骨や歯をじょうぶにする「カルシウム」がたくさんふくまれているからです。給食だけでなく、家でも牛乳をのみましょう。



給食当番なのに、

体調が悪い時は・・・

特に、お腹の調子が悪い時や熱がある時は、ほかの人に給食当番をかわってもらいましょう。また、その日だけでなく、その後、2~3日は給食当番をしない方がよいです。

