

学校給食こんだて表 令和8年4月

松江市立宍道学校給食センター
(小学校)

旬の味覚
あすっこ・たけのこ
菜の花・キャベツ・山菜
わかめ・さわら

地場産物
キャベツ・にんじん・青ねぎ
ほうれんそう・きゅうり・こまつな
松江市内産米・しいたけ

<今月の目標>

みんなで協力して
楽しく食べよう



| | | 主な材料 | | | | | | エネルギー (kcal) 家庭で補ってほしい食品 | |
|---------|------------|--|-------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|--|-----------------------|--------------------------------|---------------------|
| | | あかの食品 | 緑の食品 | | 黄色の食品 | | | | |
| | | 血やにくとなり体をつくります | 体の調子をとの元気になります | | エネルギーのもとになり体を動かします | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 10 金 | ごはん | ぶたにく なつとう みそ かつおぶし とうふ あぶらあげ | ぎゅうにゅう もずく | ピーマン ほうれんそう にんじん こまつな | たまねぎ キャベツ もやし しいたけ | こめ さとう | | 604 種類 いも類 | |
| 13 月 | ごはん | さばのみそに こんぶあえ はんぺんのすましじる | はんぺん さば みそ | ぎゅうにゅう こんぶ | こまつな にんじん ねぎ | キャベツ たまねぎ えのき | こめ | 601 緑黄色野菜 たまご | |
| 14 火 | ちゅうかめん | みそラーメン はるまき バンサンスー | ぶたにく みそ たまご ハム | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ ねぎ こまつな | たまねぎ とうもろこし キャベツ | ちゅうかめん はるさめ さとう | あぶら | 600 小魚 淡色野菜 |
| 15 水 | ごはん | ぶたにくのたけのこのいためもの じゃがいものちゅうかサラダ ワンタンスープ | ぶたにく ハム | ぎゅうにゅう | ピーマン にんじん こまつな にら | たまねぎ きゅうり たけのこ きくらげ | こめ じゃがいも | ごまあぶら | 601 魚介類 海そう |
| 16 木 | ごはん | さわらのごまだれがけ きりぼしだいこんのりマヨあえ じゃこいりみそじる | さわら ツナ とうふ みそ | ぎゅうにゅう のり ちりめんじゃこ わかめ | こまつな にんじん | だいこん たまねぎ しいたけ | こめ | あぶら ごま ノエッグ マヨネーズ | 650 緑黄色野菜 いも類 |
| 17 金 | まるパン | セルフハンバーガー (ハンバーグ) ふるさとドレッシングサラダ クリームスープ | ぶたにく とりにく | ぎゅうにゅう | ピーマン トマト 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 とうもろこし | パン かたくりこ じゃがいも | あぶら ドレッシング | 621 乳製品 小魚 |
| 20 月 | ごはん | カレーライス こまつなのソテー かいそうサラダ | とりにく ウィンナー | ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とさかのり | にんじん こまつな チンゲンサイ グリーンピース | たまねぎ キャベツ とうもろこし りんご もやし | こめ じゃがいも さとう | あぶら ごま ごまあぶら | 600 大豆製品 淡色野菜 |
| 21 火 | あずきごはん | とりにくのからあげ アーモンドあえ ゆばのすましじる | とりにく ゆば | ぎゅうにゅう | ほうれんそう にんじん ねぎ | キャベツ たまねぎ えのきたけ とうもろこし | こめ さとう かたくりこ | アーモンド | 645 くだもの いも類 |
| 22 水 | ごはん | いわしのうめにはるさめすのもの ちくぜんに | いわし ハム とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん きぬさや | キャベツ れんこん たけのこ ごぼう しいたけ こんにゃく うめ | こめ はるさめ じゃがいも | ごまあぶら | 640 緑黄色野菜 たまご |

※行事・材料の都合などで献立を変更することがあります。ご了承ください。

| | | 主な材料 | | | | | | エネルギー (kcal) 家庭で補ってほしい食品 |
|---------|------------|-----------------------------|------------------------|-----------------------------|--|--------------------|------------------------------|--------------------------------|
| | | あかの食品 | 緑の食品 | | 黄色の食品 | | | |
| | | 血やにくとなり体をつくります | 体の調子をとの元気になります | | エネルギーのもとになり体を動かします | | | |
| | | | | | | | | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| 23 木 | ごはん | とりにく とうふ たまご あぶらあげ | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ | ほうれんそう にんじん ねぎ | キャベツ たまねぎ えのきたけ | こめ かたくりこ さとう | | 602 淡色野菜 種類 |
| 24 金 | ごはん | のやき あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ せんちゃ | キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ とうもろこし | こめ じゃがいも | ノエッグ マヨネーズ | 608 緑黄色野菜 肉類 |
| 27 月 | こくとうパン | ほき ハム かつおぶし | ぎゅうにゅう こんぶ | ねぎ にんじん トマト アスパラガス | たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ とうもろこし | パン さとう じゃがいも | あぶら | 610 乳製品 くだもの |
| 28 火 | ごはん | とりにく とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | だいこん きゅうり とうもろこし しいたけ ごぼう こんにゃく | こめ | ごまあぶら ごま ノエッグ マヨネーズ | 606 大豆製品 緑黄色野菜 |
| 30 木 | ごはん | とうふ みそ ぶたにく | ぎゅうにゅう ししゃも あおのり | ほうれんそう にんじん ねぎ | ごぼう だいこん こんにゃく | こめ じゃがいも | あぶら | 619 きのこ類 淡色野菜 |

学校給食の食事内容について

本年度も、安心・安全はもとより、子どもたちが楽しみにしてくるようなおいしい給食づくりに努めていきたいと思っております。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

☆ごはん☆
松江市産のお米を使用しています。白米だけでなく、炊き込みごはんなどのかわりご飯も実施します。

☆めん☆
月に1回うどん、中華めん、スパゲッティなどを使っためん料理があります。

☆牛乳☆
市販牛乳と同じ内容のものを毎日1本(200cc)提供します。日々成長している子どもたちに必要なカルシウムを補うために毎日ついています。

☆パン☆
小麦粉は、国内産のものを使用しています。そのうち25%が島根県産の小麦粉です。主食として、おかずの味を損なわないように、甘さ控えめにしています。

☆副食☆
煮もの、揚げもの、焼きもの、炒めもの、汁もの、あえものなどいろいろな調理方法があります。家庭で取りにくい豆類、小魚、乳製品、野菜などを多く取り入れます。松江市内や島根県内で取れた食材を使用します。