

4月 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター
(令和7年4月) (中学校)

(今月の目標)
協力して給食の
準備と片づけをしよう

(今月の目標) 協力して給食の 準備と片づけをしよう		おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 脂質 家で補って いただきたい 食品 
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		
		ちやにくとなりからだを つくります 	牛乳 	体のちょうしをとのえ げんきになります  	エネルギーのもとになり からだをうごかします  			
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
10木	ごはん 牛乳 けいちゃん焼き 根菜サラダ うすくず汁	とりにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	キャベツ ぶなしめじ ごぼうれんこん きゅうり たまねぎ えのきだけ とうもろこし しょうがにんにく	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら マヨネーズ ごま	826 kcal 33.1 g 27.3 g 乳製品 海そう
11金	ごはん 牛乳 白身魚の風味揚げ 昆布あえ つくねのみそ汁	たら とりにく うすあげ みそ 	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ レモン	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	828 kcal 36.2 g 25.0 g きのこ いも
14月	ツナそばろ丼 牛乳 元気サラダ 豚汁	ツナ とりにく はなかつお ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ 	いんげん にんじん トマト あおねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ごぼう しょうが	こめ さとう	あぶら	832 kcal 30.0 g 29.3 g 乳製品 魚介
15火	ごはん 牛乳 ブルコギ じゃがいもときくらげのサラダ ワンタンスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん あおねぎ	たまねぎ きゅうり もやし きくらげ にんにく キャベツ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ 	あぶら	826 kcal 31.7 g 24.4 g 大豆 果物
16水	ごはん 牛乳 たらねぎソースがけ のりマヨあえ さつま汁	たら ツナ とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ だいこんば	しろねぎ だいこん キャベツ たまねぎ こんにやく しょうが	こめ かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ	829 kcal 32.5 g 26.5 g いも きのこ
17木	わかめごはん 牛乳 鶏肉のごま照り焼き おひたし いもち汁 いちごゼリー 入学・進級 お祝い献立 	とりにく はなかつお	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ だけのこ えのきだけ しょうが にんにく もやし いちご	こめ はちみつ ゼリー じゃがいも こむぎこ	ごま あぶら	831 kcal 30.1 g 20.2 g 大豆 魚介
18金	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け こんにやくサラダ 春キャベツのみそ汁	あじ とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん 	たまねぎ もやし きゅうり しいたけ キャベツ レモン こんにやく	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	827 kcal 33.8 g 25.9 g 海そう いも
21月	ごはん 牛乳 鶏肉の塩から揚げ 切り干し大根の中華あえ 五目スープ	とりにく ツナ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ 	にんじん	だいこん キャベツ とうもろこし たまねぎ にんにく しょうが きくらげ	こめ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら	826 kcal 30.3 g 29.2 g 緑黄色野菜 きのこ
22火	ごはん 牛乳 さばの生姜焼き 納豆サラダ 厚揚げのみそ汁	さば なっとう とりにく 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	キャベツ たまねぎ もやし しょうが	こめ さとう	マヨネーズ	826 kcal 34.7 g 31.0 g いも 淡色野菜
23水	アーモンドトースト 牛乳 ビーフンソテー あさりチャウダー	ぶたにく あさり とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パセリ	もやし たまねぎ エリンギ しょうが きくらげ	パン はちみつ さとう ビーフン じゃがいも	バター アーモンド あぶら	831 kcal 29.0 g 30.6 g 海そう 果物

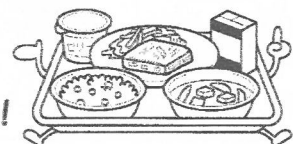
【旬の味覚】

春キャベツ たけのこ 菜の花
山菜 わかめ さわら

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で補って いただきたい 食品
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		さいろのしょくひん		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
24 木	ごはん 牛乳 豚れんこん炒め 高野豆腐のサラダ 若竹汁 抹茶プリン	ぶたにく とりにく とうふ うすあげ とうにゅう あずき	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン ほうれんそう にんじん	れんこん こんにやく キャベツ たまねぎ だけのこ しょうが	こめ さとう プリン	あぶら ごま	830 kcal 34.8 g 24.0 g きのこ 魚介
25 金	ごはん 牛乳 さわらのごまみそ焼き 菜の花あえ 野菜のうま煮	さわら みそ はなかつお ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	なのはな にんじん いんげん	もやし キャベツ たまねぎ しょうが こんにやく	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	ごま あぶら	832 kcal 37.8 g 23.2 g 海そう 果物
28 月	カレーライス 牛乳 枝豆と豆腐のミンチカツ 春キャベツのかわりあえ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース えだまめ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが だいこん りんご なす	こめ じゃがいも パンこ	あぶら	833 kcal 26.3 g 21.4 g きのこ 乳製品
30 水	山菜うどん 牛乳 フライヒーンズ 小松菜のサラダ	とりにく うすあげ だいす ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん ごまつな みずな	たまねぎ しいたけ キャベツ わらび なめこ えのきだけ やまうど だけのこ	うどん さとう かたくりこ	あぶら アーモンド マヨネーズ	839 kcal 32.8 g 30.4 g 魚介 いも

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。

給食が
はじまります！



家で補っていただきたい食品群を記載しています。1日に30種類くらいの食品を選んで食べると、自然に栄養のバランスが整います。学校給食では、1食あたり15〜20食品くらいを取り入れるようにしています。その日の朝食や夕食で補っていただくよい食品をのせていますので、参考にしてください。



ごはん

島根県産の「きぬむすめ」を使用して、給食センターで炊いています。白いごはんのほかに、季節の食材を使った炊き込みごはん、わかめごはん、カレーライス、どんぶりなどが登場します。



めん

うどん、ソフト麺、中華麺があります。麺は個包装になっていて、丼に入った汁（スープ）に麺を入れて食べます。



パン

主食としておかずの味を損なわず、おいしく食べられるように、甘さが控えめにしています。ピザトーストやフィッシュバーガーなども登場します。



牛乳

日々成長している子どもたちに必要なカルシウム、ビタミン、たんぱく質などを補うために、毎日ついています。家庭でも飲むように心がけましょう。



副食

煮物、揚げ物、焼き物、炒め物、蒸し物、あえ物、汁物など、いろいろな調理でいろいろな味付けをしています。家庭でとりにくい豆類、小魚、乳製品、野菜などを多くとり入れるように心がけています。

