

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6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

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		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	ちやにくとなりからだをつくります	体のちょうしをどとのえげんきになります	体のちょうしをど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	エネルギーのもとになりからだをうごかします	
1群	2群	3群	4群	5群	6群			
10水	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 かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	キャベツ ぶなしめじ ごぼうにんにく れんこん きゅうり とうもろこし たまねぎ しょうが	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	830 kcal 32.4 g 26.7 g 乳製品 海そう
11木	ごはん 牛乳 たららの風味揚げ 青菜の酢の物 かきたま汁	たら とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	もやし たまねぎ しいたけ レモン	こめ こむぎこ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら	830 kcal 34.6 g 22.9 g 淡色野菜 いも
12金	ハニートースト 牛乳 豚しゃぶサラダ 春野菜のミネストローネ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ だけのこ	パン はちみつ さとう じゃがいも マカロニ	バター アーモンド あぶら ごま	833 kcal 29.2 g 33.0 g きのこ 魚介
15月	ツナそぼろ丼 牛乳 こんにやくのごまあえ 豚汁	ツナ かまぼこ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	インゲン にんじん あおねぎ	もやし きゅうり たまねぎ ごぼう こんにやく しょうが	こめ さとう さつまいも	あぶら ごま	827 kcal 30.9 g 27.1 g 海そう 果物
16火	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 元気サラダ ゆばのすまし汁 いちごゼリー	とりにく はなかつお ゆば	ぎゅうにゅう こんぶ	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 だいこん しょうが にんにく いちご	こめ はちみつ さとう ゼリー	あぶら	841 kcal 33.4 g 24.8 g いも 魚介
17水	山菜うどん 牛乳 ミックス揚げ 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 にぼし のり	にんじん こまつな みすな	たまねぎ しいたけ キャベツ わらび なめこ やまうど えのきたけ だけのこ	うどん さとう かたくりこ さつまいも	あぶら マヨネーズ	842 kcal 31.3 g 26.9 g 果物 緑黄色野菜
18木	ごはん 牛乳 ブルコギ ビーフンサラダ ワンタンスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし にんにく きくらげ	こめ さとう ビーフン こむぎこ	あぶら	829 kcal 29.9 g 24.0 g 魚介 大豆
19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 インゲン	もやし キャベツ たまねぎ こんにやく しょうが	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	こま あぶら	830 kcal 35.4 g 21.9 g 乳製品 海そう
22月	ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ じゃがいもときくらげのサラダ 春雨スープ	ぶたにく あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり えのきたけ しょうが にんにく きくらげ	こめ さとう じゃがいも はるさめ	あぶら	828 kcal 28.3 g 23.3 g 魚介 果物
23火	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け 切り干し大根のごま酢あえ 春キャベツのみそ汁	あじ ツナ みそ うすあげ	ぎゅうにゅう	あかピーマン ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん とうもろこし しいたけ キャベツ レモン	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	829 kcal 33.0 g 22.5 g 大豆 いも



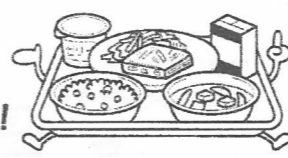
【旬の味覚】

春キャベツ あすっこ だけのこ
山菜 菜の花 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		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	ちやにくとなりからだをつくります	体のちょうしをどとのえげんきになります	体のちょうしをど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	エネルギーのもとになりからだをうごかします	
1群	2群	3群	4群	5群	6群			
24水	ごはん 牛乳 豚れんこん炒め アーモンドあえ 若竹汁 抹茶水ようかん	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ かんてん	ピーマン にんじん	れんこん こんにやく キャベツ もやし たまねぎ だけのこ しょうが	こめ さとう	あぶら アーモンド	827 kcal 28.8 g 25.0 g きのこ 魚介
25木	ごはん 牛乳 さばの生姜焼き 納豆サラダ 具だくさんみそ汁	さば なつとう 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 えのきたけ	こめ さとう	マヨネーズ	830 kcal 33.6 g 30.0 g 海そう いも
26金	黒糖パン 牛乳 鶏肉のBBQソースがけ ドレッシングサラダ あすっこのスープ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん あすっこ	りんご しろねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ しょうが にんにく	パン こくとう さとう	あぶら	829 kcal 31.8 g 29.8 g 大豆 乳製品
30火	カレーライス 牛乳 とうふと枝豆のミンチカツ 春キャベツのかわりあえ	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ しそ	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり にんにく しょうが れんこん なたまめ だいこん	こめ じゃがいも パンこ かたくりこ さとう	あぶら	854 kcal 28.1 g 24.4 g 魚介 きのこ

※ 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、わかめごはんや季節の食材を使った炊き込みごはん、カレーライス、そぼろごはんなどがあります。

めん

うどん、ソフト麺、中華麺があります。暑い時期には冷麺も登場します。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

国産の小麦粉を使用しています。そのうち20%が県産です。主食としておかすの味を損なわず、おいしく食べられるように、甘さが控えめにしています。麺のある週の金曜日の主食は、ごはんになります。

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しています。

