

# 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  
(中学校)

## <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) 原産地 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します		はれき-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 ぶた肉のしょうが炒め 納豆あえ もずくのみそ汁	ぶたにく なっとう みそ かつおぶし とうふ あぶらあげ	牛乳 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		781 雑穀類 いも類
13 月	ごはん さばのみそ煮 こんぶあえ はんべんのすまし汁	はんべん さば みそ	牛乳 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		780 雑穀類 たまご
14 火	ちゅうかめん みそラーメン はるまき パンサンスー	ぶたにく みそ たまご ハム	牛乳	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	793 小魚 淡色野菜
15 水	ごはん ぶた肉とたけのこの炒め物 じゃがいもの中華サラダ ワンタンスープ	ぶたにく ハム	牛乳	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	779 魚介類 海そう
16 木	ごはん さわらのごまだれがけ 切干大根ののりマヨあえ じゃこいりみそ汁	さわら ツナ とうふ みそ	牛乳 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 ノイック マヨネーズ	808 雑穀類 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	牛乳	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	798 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	牛乳 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	782 大豆製品 淡色野菜
21 火	あずきごはん とりにく アーモンドあえ ゆばのすまし汁	とりにく ゆば	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのき とうもろこし	こめ さとう かたくりこ	アーモンド	807 くだもの いも類
22 水	ごはん いわしの梅煮 春雨すのもの ちくぜん煮	いわし ハム とりにく	牛乳	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	802 雑穀類 たまご

## 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

※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。

## 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

		主な材料						エネルギー (kcal) 原産地 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します		はれき-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 しのだ煮 じゃこあえ かきたま汁	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	こめ かたくりこ さとう		784 淡色野菜 雑穀類
24 金	ごはん のやきのカレー風味揚げ (ひとり2こ) お茶サラダ じゃがいものみそ汁	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	ノイック マヨネーズ	783 雑穀類 肉類
27 月	こくとうパン 白身魚のチリソース 元気サラダ マカロニスープ	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	786 乳製品 くだもの
28 火	ごはん とりにく とりにく だいにん けんちん汁	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいにん 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 ノイック マヨネーズ	797 大豆製品 雑穀類
30 木	ごはん ししゃものいそべ揚げ (1人2匹) 白あえ ぶた汁	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 だいにん こんにゃく	こめ じゃがいも	あぶら	798 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、よろしくお願い申し上げます。

☆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、甘さ控えめにしております。



☆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。

