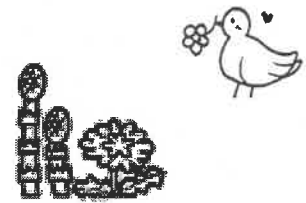


令和6年 4月 学校給食こんだて表 松江市立八雲小学校・中学校 今月の目標：春の味覚を味わい、楽しく食べよう！

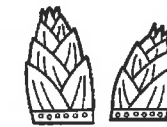


おもなざいりょう							
あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん			
血や肉となりからだをつくります		からだのちょうしをととのえ元氣になります		エネルギーのもとになりからだをうごかします			

日	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
10 水	牛乳 ごはん ポークチャップ ごぼうサラダ じゃがいものスープ	ぶたにく ささみ	牛乳	いんげんまめ にんじん ほうれんそう	にんにく ごぼう キャベツ たまねぎ しめじ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨ
11 木	牛乳 はるのちらしずし ちらしのり さわらのしおこうじやき なのはなあえ さくらのすましじる	さわら	牛乳 わかめ のり	にんじん キヌサヤ なのはな	たけのこ ねぎ レンコン しいたけ かんぴょう キャベツ コーン たまねぎ えのき	こめ さとう ふ	ごま
12 金	牛乳 ごはん ぶたにくとアスパラのみそいため じゃがいものちゅうかサラダ とうふのちゅうかスープ	ぶたにく ささみ みそ ハム とうふ	牛乳	アスパラガス にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ もやし しいたけ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま
15 月	～にゅうがく・しんきゅう おめでとうこんだて～ 牛乳 せきはん ごましお とりにくのからあげ わふうサラダ こうはくだんごのすましじる さくらゼリー	とりにく ツナ	牛乳 わかめ	にんじん あすっこ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし レンコン しいたけ ねぎ	こめ あずき かたくりこ もち ゼリー	ごま あぶら ドレッシング
16 火	牛乳 まるパン (セルフフィッシュバーガー) さかなフライ・タルタルソース ひじきのドレッシングサラダ カラフルスープ	ホキ ハム	牛乳 ひじき	パセリ にんじん ピーマン ほうれんそう	らっきょう キャベツ コーン たまねぎ えのき	パン パンこ こむぎこ さとう さつまいも	あぶら ノンエッグマヨ
17 水	牛乳 麦ごはん レンコンチキンカレー じゃがいもとチーズのソテー かいそうサラダ	とりにく ベーコン ハム	牛乳 チーズ わかめ こんぶ すぎのり	にんじん こまつな アスパラガス	にんにく しょうが たまねぎ しめじ レンコン キャベツ もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま
18 木	牛乳 ちゅうかめん みそラーメン やきぎょうざ パンパンシーサラダ いちご	ぶたにく みそ ささみ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ニラ えだまめ	しょうが にんにく コーン いちご きくらげ キャベツ たまねぎ しいたけ カリフラワー	めん さとう こむぎこ	あぶら ドレッシング



※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。



おもなざいりょう							
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			
血や肉となりからだをつくります		からだのちょうしをととのえ元氣になります		エネルギーのもとになりからだをうごかします			

日	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
19 金	牛乳 ごはん かつおとだけのこのうまに かまぼこのあえもの さんさいいりみそしる	かつお かまぼこ あぶらあげ みそ	牛乳	いんげんまめ ほうれんそう にんじん	しょうが なめこ たけのこ みずな キャベツ うどん えのき ごぼう わらび えのき たけのこ	こめ かたくりこ さとう さといも	あぶら
22 月	牛乳 ごはん ぶたにくのスタミナため アーモンドあえ とりつくねじる	ぶたにく とりにく	牛乳 わかめ	いんげんまめ ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし しいたけ ねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま アーモンド
23 火	牛乳 ごはん バリバリはるまき にんじんサラダ マーボーじる	ぶたにく ささみ とうふ みそ	牛乳	にんじん ピーマン ニラ	たけのこ きくらげ しいたけ キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	こめ かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら
24 水	～ちゃのゆのひこんだて～ 牛乳 麦ごはん さわらのしんりよくあげ なっとうあえ ふのみそしる	さわら なっとう みそ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし えのき うめ たまねぎ ごぼう	こめ むぎ かたくりこ ふ じゃがいも	あぶら
25 木	牛乳 こくとうパン とりにくのマーマレードやき コールスローサラダ ふわふわたまごスープ	とりにく ツナ たまご	牛乳 チーズ	にんじん えだまめ パセリ	カリフラワー キャベツ しめじ	パン さとう マーマレード じゃがいも パンこ	ドレッシング
26 金	牛乳 ごはん やしきしゃも げんきサラダ はるのちくぜんに	ししゃも ハム かつおぶし とりにく	牛乳 こんぶ	トマト にんじん キヌサヤ	キャベツ きゅうり コーン ごぼう レンコン たけのこ こんにゃく しいたけ	こめ さとう じゃがいも	あぶら
30 火	牛乳 ごはん とりにくのマスタードやき ブロッコリーのサラダ アスパラスープ	とりにく ハム ウィンナー	牛乳	ブロッコリー にんじん アスパラガス	キャベツ コーン たまねぎ しめじ	こめ さとう じゃがいも	ノンエッグマヨ