

# 4月の こんだて

北センター校区

献立目標：春の味覚を味わい、楽しく食べよう  
★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会  
(令和5年 4月)



日・曜	こんだてめい	あかのしょくひん おもにからだをつくる もとなるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん		ぎいろのしょくひん おもにエネルギーの もとなるしょくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
12・水	・まるパン ・きなこクリーム ・ぎゅうにゅう ・とりにくのパンこやき ・ごぼうサラダ ・コンソメスープ	とりにく ツナ ウインナー 	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ ごぼう きゅうり えだまめ とうもろこし たまねぎ	パン じゃがいも パンこ	あぶら きなこクリーム ノンエッグ マヨネーズ	小 686 中 846
13・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・たらのケチャップあえ ・はるさめサラダ ・ギョーザスープ	たら ロースハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり きくらげ たまねぎ たけのこ	ごはん むぎ かたくりこ さとう はるさめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	小 644 中 797
14・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのみそに ・げんきサラダ ・はるやさいのすましじる	さば みそ ロースハム かつおぶし かまぼこ ゆば	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	トマト にんじん あすっこ	キャベツ きゅうり とうもろこし たけのこ たまねぎ	ごはん むぎ さとう	あぶら	小 641 中 807
17・月	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ・ハンバーグてりやきソース ・はるキャベツのサラダ ・あさりの とうにゅうスープ	ぶたにく とりにく あさり とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー あすっこ	キャベツ たまねぎ とうもろこし マッシュルーム エリンギ	こくとうパン かたくりこ さとう	あぶら	小 704 中 906
18・火	・しまねぎゅうの ハヤシライス ・ぎゅうにゅう ・きりほしだいこんの ベーコンいため ・フルーツミックス	ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト 	たまねぎ きりほしだいこん れんこん パイナップル もも みかん	ごはん むぎ	あぶら ごまあぶら	小 677 中 828
19・水	・たけのこごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのこうみフライ ・こまつなのりあえ ・ぶたじる	あじ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん あおねぎ	もやし キャベツ だいこん こんにゃく たけのこ	ごはん むぎ じゃがいも こむぎこ パンこ	ごま あぶら	小 644 中 786
20・木	・まるパン ・チョコクリーム ・ぎゅうにゅう ・とりにくのマーメイドやき ・ひよこまめと アーモンドのサラダ ・あすっこいたまごスープ	とりにく たまご 	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あすっこ	キャベツ レモン エリンギ たまねぎ	パン チョコクリーム マーメイドジャム ひよこまめ さとう かたくりこ	アーモンド オリーブあぶら	小 675 中 826
21・金	・ごはん ・いたわかめ ・ぎゅうにゅう ・あこのやきのてんぷら (小:2こ、中:3こ) ・おちゃサラダ ・さわにわん	あこのやき ぶたにく	ぎゅうにゅう いたわかめ	せんちゃ グリーン アスパラ にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ とうもろこし えのきたけ ごぼう	ごはん むぎ こむぎこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 633 中 792

茶の湯の日献立



北センター校区

日・曜	こんだてめい	あかのしょくひん おもにからだをつくる もとなるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん		ぎいろのしょくひん おもにエネルギーの もとなるしょくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
24・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのしおやき ・ひじきののもの ・なめこのみそしる	さば あぶらあげ みそ あじふんまつ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	こんにゃく えだまめ なめこ たまねぎ	ごはん むぎ さとう じゃがいも	あぶら	小 655 中 800
25・火	・あごだしラーメン ・ぎゅうにゅう ・にくだんご あますあんかけ ・こんさいのごまドレあえ	ぶたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ 	たまねぎ もやし たけのこ ごぼう れんこん キャベツ	ちゅうかめん さとう かたくりこ	ごま	小 658 中 809
26・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのしおからあげ ・カラフルサラダ ・おいわいすましじる ・いちごゼリー	とりにく なると	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん あかピーマン きピーマン あおねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ たけのこ レモン	ごはん むぎ かたくりこ いちごゼリー	あぶら	小 691 中 832
27・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくじゃが ・さわらのうめみそやき ・ほうれんそうとチーズの いそかあえ	ぶたにく さわら みそ	ぎゅうにゅう チーズ のり	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく うめ キャベツ	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	小 695 中 844
28・金	・コッペパン ・いちごジャム ・ぎゅうにゅう ★サイコロステーキ ・かいそうとツナのサラダ ・ABCスープ	ぶたにく ツナ 	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ しるふのり あかとさかのり しろとさかのり	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ	パン いちごジャム さとう マカロニ かたくりこ	ごま ごまあぶら	小 635 中 805

入学・進級お祝い献立

～今月の松江でとれた食材や食品～  
こめ、キャベツ、にんじん、板わかめ、しいたけ、あこのやき  
【旬の食材】  
キャベツ たけのこ 菜の花 あすっこ さわら わかめ 山菜



☆行事、材料の都合などで献立を  
変更することがあります。  
☆学校給食は皆様の給食費でまか  
なわれています。忘れずに納め  
ましょう。

学校給食摂取基準  
エネルギー (小) 650 kcal (中) 830 kcal

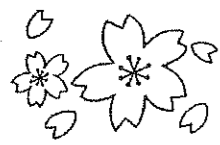
～学校給食が始まります～



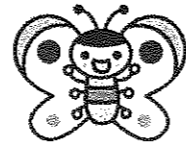
学校給食は、旬の食材や地元の食材を多く使い、  
みなさんに必要な栄養がとれるように、献立を考  
えて作っています。また、毎日の給食は、「おいしく  
なりますように」と心を込めて作っています。  
裏面には「献立だより」を載せています。旬の食  
材や献立の紹介、食育についての情報も載せていま  
すので、併せてご覧ください。

北給食センターではTwitter  
を始めました♪その日の献立  
をあげているので、ぜひ  
チェックしてみてくださいね  
(\*\*\*)





# 4月のこんだてだより



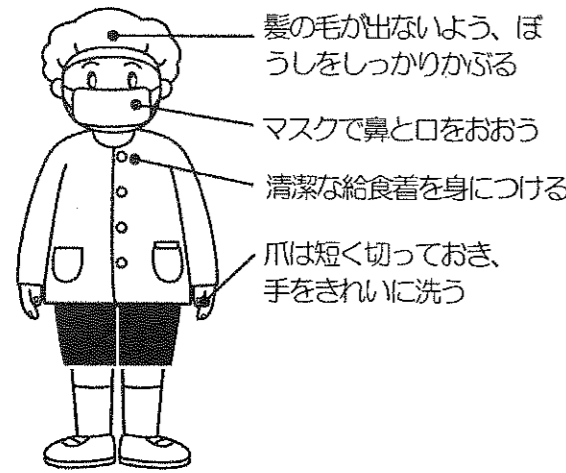
ご入学・ご進級おめでとうございます。

希望いっぱいの新年度が始まりました。みなさんが1年間、それぞれの力を伸ばして、元気に成長していくために、今年度も安全・安心でおいしい給食を届けられるよう努めていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

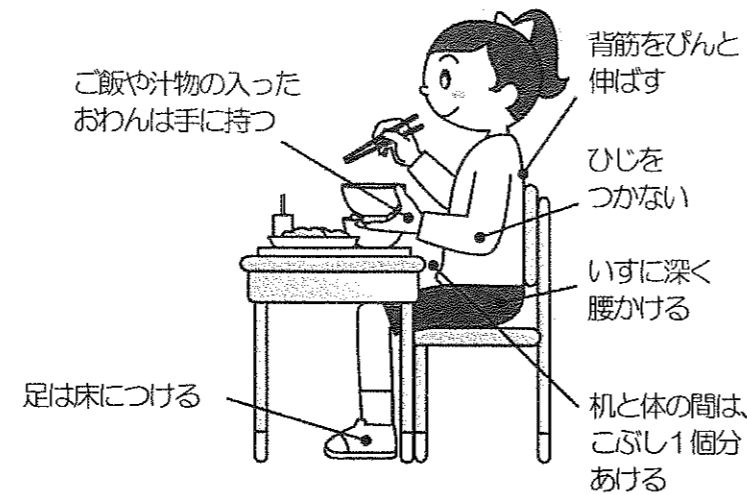
## 学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> 
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	

### 給食当番は、身支度をきちんと整えましょう



### よい姿勢で食べましょう



### 学校給食の内容

**ごはん** 週3~4回  
白いごはんの他に、炊き込みごはん、カレーライスなどがあります。

**めん** 月1~2回  
中華めん、ソフトめん、うどんがあります。

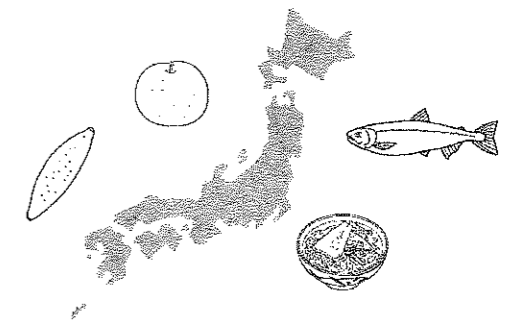
**パン** 週1~2回  
無漂白の国産小麦粉、マーガリン、脱脂粉乳、砂糖、塩、イーストの副材料をこねてつくられます。

**おかず**  
煮物、揚げ物、焼き物、炒め物、汁物、和え物、サラダなど変化をつけています。家庭でとりにくい、豆類、小魚、乳製品、種実類、野菜をできるだけ多く取り入れています。

**牛乳**  
1本200ccで、一般市販牛乳と同じ内容のもので。牛乳は、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大切です。家庭でも、1日1本飲むようにしましょう！

### 全国味めぐりについて

今年度の「味めぐり」は、5月から始まります。全国各地の学校給食で提供されている献立を紹介いたします。給食を通して全国各地の味を知り、興味や関心を持って欲しいと思います。



### 4月24日は「茶の湯の日」です！

松江に茶の湯文化を広めた松江藩松平家七代藩主の松平治郷は、「不昧公」の名で今でも多くの人に親しまれています。平成30年に、不昧公が没後200年を迎えたことから、松江市では不昧公の命日である4月24日を「茶の湯の日」に制定しました。この「茶の湯の日」にちなんで、せん茶を使用した「お茶サラダ」を献立に取り入れました。楽しみにしててくださいね。



### Let's cook <<サイコロポークステーキ>>

- <材料(5人分)>
- |          |      |        |        |
|----------|------|--------|--------|
| ・豚肉(角切り) | 300g | ・しょうゆ  | 大さじ1/2 |
| ・塩       | 少々   | ・ケチャップ | 大さじ3   |
| ・こしょう    | 少々   | ・砂糖    | 小さじ2   |
| ・赤ワイン    | 大さじ1 | ・赤ワイン  | 大さじ1/2 |
| ・おろしにんにく | 適量   | ・水     | 大さじ2   |
|          |      | ・サラダ油  | 適量     |
- (A) (B)

- <作り方>
- ①熱したフライパンに油をひき、Aで下味をつけた豚肉を焼く。
  - ②豚肉の色が変わったら、Bを加えて肉にからめる。

