



学校給食こんだて表

令和6年4月

松江市立東雲学校給食センター

4月

今月の目標
春の味覚を味わい、楽しく食べよう

日(曜)	こんだて	お も な ざ い り ょ う					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		あかのしょくひん おもにからだをつくる もどになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしを とどえるしょくひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もどになるしょくひん	
		さけ いとかまぼこ とうにゅう	牛乳 とさかのり しろふのり こんが わかめ くきわかめ	パセリ にんじん かぼちゃ	きゅうり キャベツ たまねぎ マッシュルーム	パン いちごジャム	ドレッシング
10水	コッペパン いちごジャム さけのこうそうやき かいそうサラダ かぼちゃのとうにゅうスープ						
11木	むぎごはん にくしのだのふくめに ふくじんづけあえ じゃがいものみそしる	あぶらあげ とりにく ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ ふくじんづけ たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	
12金	ごはん ぶたにくのしょうがいため なつとうあえ だんごじる	ぶたにく なつとう みそ かつおぶし あぶらあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん はねぎ	たまねぎ もやし うめ だいこん しいたけ	こめ さとう かたくり しらたまだんご	あぶら ドレッシング
15月	ごはん とりにくのてりやき ゆかりあえ わかたけみそしる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん あかしそ	きゅうり たまねぎ えのきたけ たけのこ	こめ さとう	
16火	カレーライス コロツケ ほうれんそうとツナのサラダ	ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん ほうれんそう あかピーマン	たまねぎ りんご キャベツ きピーマン	こめ むぎ じゃがいも こむぎ パンこ	あぶら ドレッシング
17水	コッペパン(セルフホットドッグ) ワインナー マカロニサラダ ポトフ	ワインナー ハム とりにく ぶたにく	牛乳	トマト にんじん アスパラ	きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん がなしめじ	パン さとう マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ
18木	もずくどんぶり きりぼしだいこんのサラダ あつあげとたまねぎのみそしる	ぶたにく いとかまぼこ あつあげ みそ	牛乳 もずく	ほうれんそう にんじん はねぎ	たまねぎ とうもろこし きりぼしだいこん キャベツ さくらげ ごぼう	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら
19金	ごはん やしやしやも(小:2本、中:3本) こまつなのいそかあえ にくじゃが	ししゃも ぶたにく	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし たまねぎ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	あぶら

日(曜)	こんだて	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	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
22月	さんさいうどん れんこんのはさみあげ なのばなのマヨサラダ	とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん なのばな	えのきたけ うど みずな なめこ たけのこ わかぢ しいたけ たまねぎ キャベツ とうもろこし れんこん	うどん	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
23火	むぎごはん さわらのまっちゃんおかけ ごまずあえ ゆばのすましじる	さわら とりにく ゆば	牛乳	まつちや ほうれんそう にんじん はねぎ	きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ ごま かたくり さとう	あぶら ごま
24水	りんごパン ポロニアステーク ブロッコリーのサラダ だいたいのミートソースに	とりにく ぶたにく だいたいの	牛乳	ブロッコリー にんじん	りんご キャベツ たまねぎ	パン さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら
25木	むぎごはん ぶたにくとたまねぎのみそいため わかめのすのもの かきたまじる	ぶたにく あつあげ みそ たまご	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり えのきたけ	こめ むぎ さとう かたくり はるさめ	あぶら
26金	せきはん ごましお とりのからあげ あすっこのおかがあえ こんさいのみそしる おいわいいちごせりー	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳	あすっこ にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう れんこん	せきはん こむぎ かたくり じゃがいも いちごせりー	ごま あぶら
30火	むぎごはん ハンバーグわふうソース しらあえ さわにわん	ぶたにく とりにく あつあげ とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ えのきたけ しいたけ こんにゃく	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごま

☆献立は食材の都合により変更することがあります。

東出雲の給食について

東出雲学校給食センターは、出雲郷小学校、損屋小学校、意東小学校、東出雲中学校の4校分の給食を作っています。今年度の食数は、児童生徒と教職員の皆様を合わせて、約1,640食です。
所長・学校栄養士・調理員・配送員が力を合わせて、安心・安全でおいしく、栄養満点な給食を作りますので、よろしくお願ひします。



今月の栄養価	小学校	中学校
エネルギー	641 kcal	801 kcal
たんぱく質	26.8 g	32.1 g

<ごはん> 週3~4回(月・火・木・金)

島根県産の「さめむすめ」を使用しています。月曜日と金曜日は「白ごはん」、火曜日と木曜日は、ごはんに対して10%の麦を入れた「麦ごはん」です。
季節の食材を使った炊き込みごはんやカレーライス、そぼろごはんなどもあります。お祝いの日には「赤飯」を出すこともあります。

<パン> 週1~2回(月・水)

国産小麦粉を100%使用しています。そのうち20%は島根県産です。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。

<牛乳> 毎日

日々成長している子どもたちに必要なカルシウムやビタミン、たんぱく質などを補うために、毎日つけています。

<おかず> 毎日

揚げ物、焼き物、炒め物、蒸し物、煮物、汁物、和え物など、いろいろな調理方法があります。おかずには、家庭でとりにくい豆類、小魚、乳製品、野菜、海そう、きのこなどを多く取り入れるようにしています。また、季節のおいしい旬の食材や松江市内で収穫された食材を多く使用するようにしています。

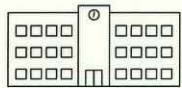
中韓めん、ソフトめん、うどんの3種類があります。暑い時期には冷やし中華用の冷たいめんも登場します。めんは個包装になっており、汁椀に入った汁(スープ)にめんを入れて食べます。

中韓めん、ソフトめん、うどんの3種類があります。暑い時期には冷やし中華用の冷たいめんも登場します。めんは個包装になっており、汁椀に入った汁(スープ)にめんを入れて食べます。

4月の給食だより

ご入学、ご進級おめでとうございます。

学校給食は、子どもたちの成長を考えて、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れてつくっています。また、安心安全な給食を提供できるように細心の注意をはらっています。今年も1年間、よろしくをお願いします。



給食が始まります！

学校給食では、子どもたち1人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心安全で栄養のバランスがよい、おいしい食事を提供していきます。

また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。



献立表を参考にしてください

給食は栄養バランスを考えてつくられています。主食、主菜、副菜がそろっているので、献立を立てる時の参考にしてください。また、お子さんに、給食に出る好きな料理を聞いて、ぜひご家庭でもつくってみてください。

4月24日は「茶の湯の日」です

松江市は「茶の湯条例」を制定し、茶の湯の文化を広めた

まつえはんまつだいらけなふだいほんしゅまつだいらはるさど 島まいこう
松江藩松平家七代藩主松平治郷（不昧公）の命日、

4月24日を「茶の湯の日」と決めました。

この「茶の湯の日」にちなんで、4月23日の給食には、抹茶を使用した「さわらの抹茶塩かけ」を提供します。



おいしい！給食レシピ



4月の献立の中から、簡単でおいしい給食レシピを紹介します。
ご家庭でぜひ作ってみてください。

<もずく丼>

【材料】4人分

- ・サラダ油 ……少々
- ・おろししょうが ……小さじ2
- ・豚ひき肉 ……200g
- ・玉ねぎ ……2/3玉
- ・もずく（太もずく） ……80g
- ・コーン（缶） ……50g
- ・料理酒 ……大さじ1
- ・みりん ……大さじ1
- ・こいくちしょうゆ ……大さじ2
- ・砂糖 ……小さじ1
- ・ほうれん草 ……80g（1/2束）

A

<作り方>

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
もずくはざく切りにして、食べやすい長さにする。
- ②ほうれん草は、沸騰した湯でゆでて、水をかけて冷ます。約2cmの長さに切る。
- ③熱したフライパンに油をひき、おろししょうがと豚ひき肉を入れて炒める。肉に火が通ったら、玉ねぎを加えて炒める。
- ④もずく、コーンを加えて炒め、Aの調味料で味つける。
- ⑤②のほうれん草を加えて、さっと炒める。

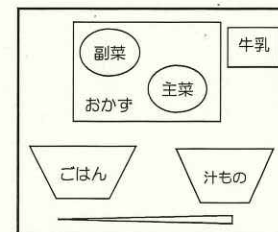
東出雲学校給食センターで人気の献立です。
カルシウムやミネラル、食物繊維も摂れますよ。
ご飯の上にかけて食べてくださいね。

食器を正しく置こう

主食のごはんを左、汁ものを右に置きます。

これは、一汁一菜や一汁三菜など古くから食べ継がれてきた和食の配膳の基本です。

ごはん茶碗を左側に置いた方がスムーズに食事をすすめることができます。



茶わんと汁わんの持ち方

親指をわんのふちに向け、ほかの指はそろえて底にあてます。

