

# 4月の こんだて



献立目標:春の味覚を味わい、楽しく食べよう

北センター校区

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会  
(令和6年 4月)

日・曜	こんだてめい	あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちょうしを ととのえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるしよくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
10・水	・セルフミートサンド (まるパン・セルフミート) ・ぎゅうにゅう ・グリーンサラダ ・チンゲンサイの とうにゅうスープ	とりにく ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ だいこん しめじ	パン ひよこまめ じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま ドレッシング	小 654 中 831
11・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ハンバーグの わふうソースかけ ・はるやさいのあえもの ・わかめとあぶらあげのみそしる	ぶたにく とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	なのはな グリーン アスパラ にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	小 657 中 832
12・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのたつたあげ ・なっとうあえ ・はるさめのすましじる	さば なっとう みそ とうふ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ うめ だいこん しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう はるさめ	あぶら	小 657 中 819
15・月	・コッペパン ・りんごアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・ミートボールのデミグラスソース ・キャベツのごまマヨサラダ ・あさりとじゃがいものスープ	とりにく ぶたにく あさり	ぎゅうにゅう	にんじん グリーン アスパラ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン りんごジャム さとう じゃがいも かたくりこ	マーガリン あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 659 中 817
16・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・たらのレモンソースかけ ・こんにやくサラダ ・しらたまもちのみそしる	たら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	こんにやく もやし きゅうり たまねぎ しいたけ レモン	ごはん かたくりこ さとう しらたまもち	あぶら ごまあぶら	小 655 中 822
17・水	・にくみそどんぶり ・ぎゅうにゅう ・きりぼしだいこんのナムル ・あつあげのごもくスープ	とりにく ぶたにく 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	とうもろこし しいたけ グリーンピース きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ たけのこ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	小 644 中 808
18・木	・コッペパン ・きなこクリーム ・ぎゅうにゅう ・とりにくのマーマレードやき ★げんきサラダ ・やさいとまめのスープ	とりにく だいた ロースハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト チンゲンサイ にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ エリンギ たまねぎ だいこん	パン マーマレード じゃがいも きんときまめ しろいんげんまめ さとう	きなこクリーム あぶら	小 666 中 822
19・金	・たけのごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのこうみフライ ・あまずあえ ・ゆばのすましじる	いわし とうふ ゆば	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たけのこ れんこん キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん パン さとう こむぎこ	ごま あぶら	小 649 中 809

北センター校区

日・曜	こんだてめい	あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちょうしを ととのえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるしよくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
22・月	・チキンカレーライス ・ぎゅうにゅう ・ピーフンとやさいのソテー ・ヨーグルトあえ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ きくらげ みかん パイナップル もも りんご	ごはん じゃがいも ピーマン	あぶら	小 673 中 828
23・火	・みそラーメン ・ぎゅうにゅう ・あげぎょうざ (小:1,2年2こ,3~6年3こ 中:2こ) ・ひじきのナムル	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	チンゲンサイ にんじん こまつな	たまねぎ もやし とうもろこし きゅうり キャベツ	ちゅうかめん こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 646 中 792
24・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのてりやき ・おちゃサラダ ・たけのことじゃがいもの みそしる	さわら あごいりのやき あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	グリーン アスパラ にんじん せんちゃ	キャベツ たけのこ たまねぎ しろねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 661 中 819
25・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのしおからあげ ・ごまあえ ・おいおいすましじる ・おいおいデザート	とりにく なると とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん きぬさや	レモン キャベツ たまねぎ	ごはん かたくりこ いちごゼリー	あぶら ごま	小 692 中 851
26・金	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ・ほうれんそうオムレツ ・かいそうとツナのサラダ ・ミネストローネ	たまご ツナ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ あかどさかのり しろどさかのり しろふのり こんぶ	ほうれんそう にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ	こくとうパン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ごまあぶら	小 639 中 811
30・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくじゃが ・いわしのうめに ・げんまいサラダ	ぶたにく いわし ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにやく キャベツ うめ	ごはん じゃがいも さとう げんまい	あぶら	小 662 中 828

茶の湯の日献立

入学・進級お祝い献立

松江市のホームページでは、 X (旧Twitter) にも  
学校給食のレシピを紹介しています。 投稿しています。

~今月の松江でとれた食材や食品~

こめ、キャベツ、こまつな  
しいたけ、にんじん

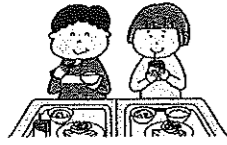


学校給食摂取基準 (小) (中)

エネルギー 650kcal 830kcal



☆行事、材料の都合などで献立を変更する場合があります。  
☆学校給食は皆様の給食費でまかなわれています。忘れずにおさめましょう。



# 4月のこんだてだより



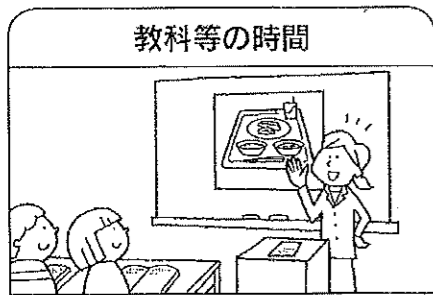
ご入学・ご進級おめでとうございます。

希望いっぱいの新年度が始まりました。児童生徒のみなさんが、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。

また、子どもたちへの食育は、生涯にわたって健やかに生きるための基礎を培うことを目的としています。食育の中心は家庭ですが、学校全体でも積極的に取り組みますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

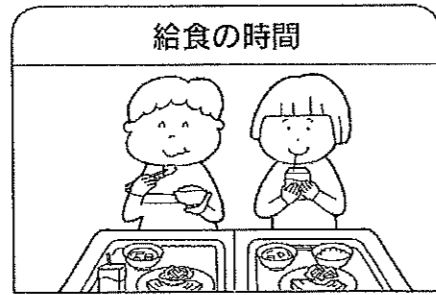
## 学校における食に関する指導の内容

食に関する指導は、学校の教育活動全体を通して行います。



教科等の時間

各教科や外国語活動、総合的な学習の時間、特別活動、自立活動は、食に関する指導と関連づけることができます。関連づけることで、食育の充実や教科等のよりよい目標達成につながります。



給食の時間

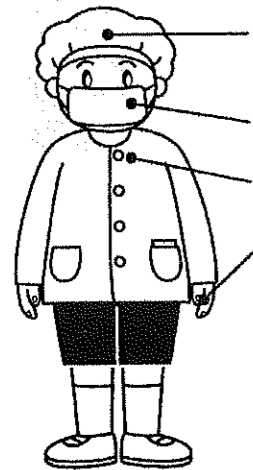
学校給食は、児童生徒の健康の維持・増進、体位の向上を図り、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけるために重要な教材です。また、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



個別的な相談指導

偏食、肥満・やせ傾向にある児童生徒や、食物アレルギーを有する児童生徒など、全体での指導では解決できない健康に関する個別性の高い課題について改善を促すために相談指導を行っています。

### 給食当番は、身支度をきちんと整えましょう



- 髪の毛が出ないよう、ぼうしをしっかりかぶる
- マスクで鼻と口をおお
- 清潔な給食着を身につける
- 爪は短く切っておき、手をきれいに洗う

### よい姿勢で食べましょう



ご飯や汁物の入ったおわんは手に持つ

背筋をぴんと伸ばす

ひじをつかない

いすに深く腰かける

机と体の間は、こぶし1個分あける

足は床につける

### 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(そのうち2割は県内産)、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す。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!

### 味めぐりについて

今年度は、世界各地の料理を紹介します。給食を通して世界各地の味を知り、興味や関心を持って欲しいと思います。「味めぐり」は、5月から始めます。



### 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、「不味公」の名で今でも多くの人に親しまれています。平成30年に、不味公が没後200年を迎えたことから、松江市では不味公の命日である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。



松平治郷

(号：不味、1751-1818年)

### Let's cook <<元気サラダ>>

【材料(4人分)】

- キャベツ 100g
- きゅうり 中1/2本
- にんじん 小1/4本
- トマト 小1個
- ホールコーン 25g
- ロースハム 3枚
- きざみ昆布 少々
- かつおぶし 小1袋

【作り方】 ※給食では野菜を加熱しています。

- キャベツとにんじんは千切り、きゅうりは輪切りにして、かるく塩をふり水気をきる。
- ホールコーンは水気をきる。
- トマトは角切りにし、ロースハムは千切りにする。
- きざみ昆布は水でもどす。
- Aの調味料を合わせてドレッシングを作り、すべての材料を和えてできあがり。

塩こしょう…少々、さとう…小さじ1  
酢…大さじ1、サラダ油…大さじ1 } A

