

# 学校給食こんだて表 令和6年4月

松江市立宍道学校給食センター  
(小学校)

こんげつ もくひょう  
~**今月の目標**~  
きょうりょく  
**みんなで協力し、**  
たの 楽しく給食を食べよう

日	おもなざいりょう						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)		
	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			
10 水	ごはん	あじのこうみフライ ごもくきんぴら あつあげのみそしる	あじ ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん いんげん はねぎ	ごぼう こんにやく だいこん はくさい	ごはん パンこ ごむぎこ かたくりこ さとう	ごま あぶら	644 25.0 22.2
11 木	ごはん	しのだに おひたし ごまキムチじる	とりにく ぶたにく あぶらあげ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん はねぎ	たまねぎ ごぼう キャベツ こんにやく はくさいキム チ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	638 23.6 22.2
12 金	コッパン	セルフミートサンド ポテトサラダ ABCスープ	ぎゅうにく ぶたにく だいす チキンハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく きゅうり とうもろこし だいこん ぶなしめじ	パン じゃがいも マカロニ ごむぎこ	ノンエッグマ ヨネーズ あぶら	638 26.0 25.2
15 月	ごはん	ぶたにくの スタミナため なっとうサラダ さつまいものみそしる	ぶたにく なっとう ポークハム みそ	ぎゅうにゅう	パプリカ にんじん ほうれんそう はねぎ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ えのきたけ	ごはん さつまいも さとう	ノンエッグマ ヨネーズ あぶら ごまあぶら ごま	661 26.2 23.9
16 火	ちゅうか めん	とんこつみそラーメン はるまき ちゅうかうあえもの	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ	キャベツ たけのこ きくらげ とうもろこし にんにく たまねぎ だいこん きゅうり	ちゅうかめん かたくりこ ごむぎこ ごめこ さとう	あぶら ごまあぶら	610 23.4 21.6
17 水	こくとう パン	たらのカレーマヨやき キャベツとツナのサラダ ミートボールのスープ	たら ツナ とりにく ぶたにく さとう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり アスパラガス	パン こくとう じゃがいも パンこ かたくりこ さとう	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ	622 29.1 21.3
18 木	ごはん	とりにくのからあげ ごまみそあえ とうふのおすまし	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん はねぎ	しょうが もやし たまねぎ えのきたけ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	668 26.9 24.9
19 金	ごはん	さばのしおやき こんぶあえ ぶたじる	さば ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり だいこん こんにやく ごぼう	ごはん じゃがいも	乳製品 きのこ類	639 30.1 22.4
22 月	まるパン	セルフメンチカツサンド こんさいサラダ ミネストローネ	ぶたにく とりにく ポークウィン ナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	りんご たまねぎ れんこん ごぼう キャベツ とうもろこし ぶなしめじ	パン マカロニ じゃがいも ごむぎこ かたくりこ パンこ さとう	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ	664 22.0 27.8
23 火	ごはん	さわらの ごまみそマヨやき ひじきと だいすのいために なめこのみそしる	さわら みそ ちくわ だいす あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん はねぎ	こんにやく たまねぎ なめこ にんにく	ごはん じゃがいも さとう	ノンエッグマ ヨネーズ ごま あぶら	644 27.7 22.8

※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。

家庭で補っていただきたい食品です。

## 旬の味覚

春キャベツ・たけのこ・じゃがいも・たまねぎ・こなつな



日	給食	家庭で補っていただきたい食品
24 水	わかめ ごはん	海藻類 いも類
25 木	ごはん	小魚 緑黄色野菜
26 金	ごはん	小魚 緑黄色野菜
30 火	ごはん	乳製品 種実類

## 地場産物

松江市内産米・アスパラガス  
キャベツ・にんじん

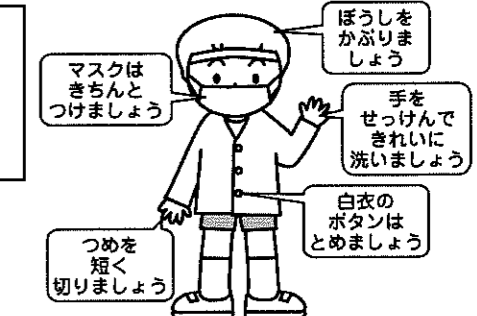
おもなざいりょう						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		
1群	2群	3群	4群	5群	6群	
とりにく ぶたにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	りんご たまねぎ キャベツ たまねぎ きくらげ	ごはん はるさめ いちごゼリー パンこ かたくりこ さとう ごむぎこ	あぶら	691 22.8 22.3
ぶたにく いわし みそ あこのやき	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ ほししいたけ こんにやく きゅうり キャベツ せんちや	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ	672 25.0 22.6
とりにく ぶたにく さとう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	にんにく キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	ごはん かたくりこ さとう	ごま ごまあぶら あぶら	653 27.6 22.1
とりにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん グリーンピース	りんご たまねぎ にんにく キャベツ アスパラガス	ごはん じゃがいも ごむぎこ さとう	あぶら たまねぎド レッシング	645 23.1 20.1

家庭で補っていただきたい食品です。

## 学校給食について

ご入学・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから始まる学校生活に胸を躍らせていることと思います。今年度も、安全・安心・おいしい給食で、みなさんの学校生活を支えていきたいと思ひます。「食」にまつわることも発信していきますので、よろしくお願ひいたします。

<p>☆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、わかめごはんや酢飯などのかわりご飯も提供します。</p>	<p>☆パン☆ 小麦粉は、国内産のものを使用しています。そのうち20%が島根県産の小麦粉です。主食として、おかずに合うよう、甘さを抑えたパンになっています。</p>
<p>☆めん☆ 月に1回提供します。うどん、中華めん、スパゲッティなどのめん料理を提供します。</p>	<p>☆牛乳☆ 毎日1本(200ml)を提供します。市販のものと同じで、木次乳業のパスチャライズ牛乳です。</p>
<p>☆おかず☆ 肉や魚、卵や大豆製品などの主菜と、野菜やきのこ、海そうや果物などを使った副菜、汁ものを組み合わせて提供します。宍道町や松江市で生産されている食材をより多く用いた給食づくりを心掛けています。</p>	



# 学校給食こんだて表 令和6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、  
楽しく給食を食べよう

日	主な材料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
	あかの食品		緑の食品		黄色の食品			
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
10水	ごはん	あじの香味フライ 五目きんぴら 厚揚げのみそ汁	あじ ぶた肉 厚揚げ みそ	牛乳	パセリ にんじん いんげん 葉ねぎ	ごぼう こんにゃく 大根 白菜	ごはん パン粉 小麦粉 片栗粉 さとう ごま油	804 29.3 25.1
11木	ごはん	信田煮 おひたし ごまキムチ汁	とり肉 ぶた肉 油あげ かつお節 みそ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう キャベツ こんにゃく 白菜キムチ	ごはん じゃがいも さとう 片栗粉 ごま油	793 27.5 24.9
12金	コッペパン	セルフミートサンド ポテトサラダ ABCスープ	牛肉 ぶた肉 大豆 チキンハム ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく きゅうり とうもろこし 大根 ぶなしめじ	パン じゃがいも マカロニ 小麦粉 ノンエッグマ ヨネーズ 油	803 31.4 29.4
15月	ごはん	ぶた肉の スタミナ炒め 納豆サラダ さつまいものみそしる	ぶた肉 納豆 ポークハム みそ	牛乳	パプリカ にんじん ほうれんそう 葉ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ えのきたけ	ごはん さつまいも さとう ノンエッグマ ヨネーズ 油 ごま油 ごま	818 30.5 26.9
16火	中華めん	とんこつみそラーメン 春巻き 中華風和え物	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ	キャベツ だけのこ きくらげ とうもろこし にんにく たまねぎ 大根 きゅうり	中華めん 片栗粉 小麦粉 米粉 さとう 油 ごま油	787 29.4 25.5
17水	黒糖パン	たらのカレーマヨ焼き キャベツとツナのサラダ ミートボールのスープ	たら ツナ とり肉 ぶた肉 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり アスパラガス	パン 黒糖 じゃがいも パン粉 片栗粉 さとう 油 ノンエッグマ ヨネーズ	787 35.3 24.9
18木	ごはん	とり肉のから揚げ ごまみそあえ 豆腐のおすまし	とり肉 油あげ 豆腐 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	しょうが もやし たまねぎ えのきたけ	ごはん 片栗粉 さとう 油 ごま	832 32.0 28.5
19金	ごはん	さばの塩焼き 昆布和え 豚汁	さば ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり 大根 こんにゃく ごぼう	ごはん じゃがいも 乳製品 きのこ類	793 35.7 25.4
22月	丸パン	セルフメンチカツサンド 根菜サラダ ミネストローネ	ぶた肉 とり肉 ポークウィン ナー	牛乳	にんじん トマト パセリ	りんご たまねぎ れんこん ごぼう キャベツ とうもろこし ぶなしめじ	パン マカロニ じゃがいも 小麦粉 片栗粉 パン粉 さとう 油 ノンエッグマ ヨネーズ	858 27.6 32.7
23火	ごはん	さわらの ごまみそマヨ焼き ひじきと 大豆の炒め煮 なめこのみそ汁	さわら みそ ちくわ 大豆 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん 葉ねぎ	こんにゃく たまねぎ なめこ にんにく	ごはん じゃがいも さとう ノンエッグマ ヨネーズ ごま油	799 32.7 25.8

※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。

## 旬の味覚

春キャベツ・たけのこ・じゃがいも・たまねぎ・こなつな



日	主な材料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)		
	あかの食品		緑の食品		黄色の食品				
1群	2群	3群	4群	5群	6群				
24水	ごはん	わかめ ごはん	ハンバーグの ケチャップソース キャベツのサラダ チンゲンサイのスープ いちごゼリー	とり肉 ぶた肉 ツナ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	りんご たまねぎ キャベツ たまねぎ きくらげ	ごはん はるさめ いちごゼリー パン粉 片栗粉 さとう 小麦粉 油	867 28.2 26.7
25木	ごはん	ごはん	肉じゃが いわしのみそ煮 お茶サラダ	ぶた肉 いわし みそ あこのゆき	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ 干しいたけ こんにゃく きゅうり キャベツ せん茶	ごはん じゃがいも さとう 油 ノンエッグマ ヨネーズ	860 31.8 27.6
26金	ごはん	ごはん	ヤンニョムチキン ほうれんそうの 塩ナムル わかめスープ	とり肉 ぶた肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	にんにく キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	ごはん 片栗粉 さとう ごま油 油	813 32.6 25.2
30火	ごはん	ごはん	チキンカレーライス オムレツ ひじきと アスパラのサラダ	とり肉 卵 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん グリーンピース	りんご たまねぎ にんにく キャベツ アスパラガス	ごはん じゃがいも 小麦粉 さとう 油 たまねぎド レッシング	821 28.7 23.9

家庭で補っていただきたい食品です。

## 学校給食について

ご入学・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから始まる学校生活に胸を躍らせていることと思います。今年度も、安全・安心・おいしい給食で、みなさんの学校生活を支えていきたいと思ひます。「食」にまつわることも発信していきますので、よろしくお願いいたします。

☆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、わかめごはんや酢飯などのかわりご飯も提供します。

☆パン☆  
小麦粉は、国内産のものを使用しています。そのうち20%が島根県産の小麦粉です。主食として、おかずに合うよう、甘さを抑えたパンになっています。

☆めん☆  
月に1回提供します。うどん、中華めん、スパゲッティなどのめん料理を提供します。

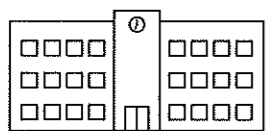
☆牛乳☆  
毎日1本(200ml)を提供します。市販のものと同じで、木次乳業のパスチャライズ牛乳です。

☆おかず☆  
肉や魚、卵や大豆製品などの主菜と、野菜やきのこ、海そうや果物などを使った副菜、汁ものを組み合わせて提供します。宍道町や松江市で生産されている食材をより多く用いた給食づくりを心掛けています。

家庭で補っていただきたい食品です。

# 4月の給食だより

ご入学、ご進級おめでとうございます。  
 新年度がいよいよスタートしました。新しい学校や学年、友達や先生に心を躍らせている子どもたちかと思えます。給食センターでは、食を通じて子どもたちが、毎日元気に過ごしていけるように努めていきますので、よろしくお願いいたします。

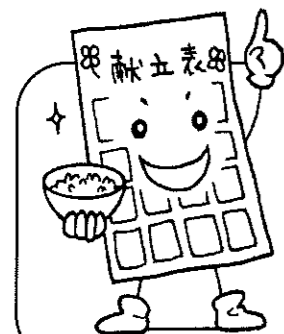


## 給食が始まります！

安全安心でおいしい給食をつくります！

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のよい、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。

## 給食レシピ

(4人分)



### 豚肉のスタミナ炒め(15日)

豚こま切れ肉	250g
たまねぎ	小 1 個
パプリカ	1/2本
おろしにんにく	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
サラダ油	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ2
料理酒	小さじ1
さとう	小さじ1
ごま油	小さじ1
すりごま	大さじ1

### 【作り方】

- ① 玉ねぎ、パプリカは薄くスライスする。
- ② フライパンに油をひき、豚肉、おろしにんにく、おろししょうがを炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、①の野菜を加え、さらに炒める。
- ④ 野菜がしんなりしたら、ごま油とすりごま以外の調味料を加え、味を整える。
- ⑤ 仕上げにごま油とすりごまを加えると完成。

加える野菜は、にんじんやピーマン、アスパラやコーン、きのこなども合います。ジップロックに材料と調味料を入れて冷凍しておく、作り置きにもピッタリ！

### お茶サラダ(25日)

あごのやき	50g
キャベツ	150g
きゅうり	1本
にんじん	50g
塩	少々
せん茶	大さじ1
マヨネーズ	大さじ3

### 【作り方】

- ① あごのやきは縦半分に切って、薄くスライスする。キャベツは太千切り、にんじんは千切りにして、茹でて冷ましておく。きゅうりは輪切りにして、塩もみし、水気を絞っておく。
- ② ボールに塩以外の材料を入れて、よく混ぜ合わせて完成。(塩で味を調節してください)

## 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松江藩松平家七代藩主

まつえはんまつだいらけなだいはんしゆ  
 まつだいらはるさと ぬまいこう  
 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。そこで、この「茶の湯の日」にちなんで、25日は、お茶の葉を使用した献立を取り入れました。



## 元気な1日は朝食から！

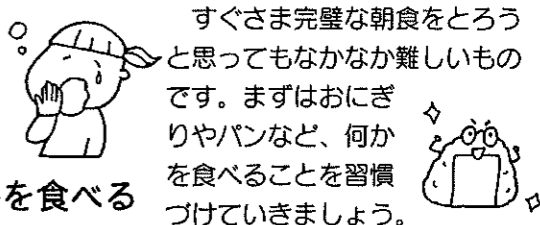
わたしたちは1日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に1日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。

朝食をとる習慣がない

→まずは何かを食べる

早起き  
 早寝を  
 心がけましょう

生活リズムを整えて、朝食を食べる時間を確保することも大切！



すぐさま完璧な朝食をとろうと思ってもなかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣づけていきましょう。