



令和7年4月 学校給食こんだて表

松江市立鹿島学校給食センター(小学校・幼稚園)

今月の目標 ～ 春の味覚を味わい、楽しく食べよう ～

日・曜	主食(しゅしよく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) *副菜(ふくさい)	おもにからだを つくるものになるもの	おもにちようしを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal)
10 木	ごはん ぎゅうにゅう *とりにくのカレーあげ ・わふうサラダ ・かしまじる	とりにく ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	ブロッコリー にんじん ねぎ	690 魚介 淡色野菜
11 金	ポークハヤシライス (おぎごはん *ハヤシルウ) ぎゅうにゅう *ビーフコロッケ ・げんきサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	706 大豆製品 くだもの
14 月	おぎごはん ぎゅうにゅう *とりにくのこうみやり ・こんぶあえ ・あつあげのみそしる	とりにく かつおぶし あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ねぎ にんじん	589 卵 緑黄色 野菜
15 火	おぎごはん ぎゅうにゅう *ぎゅうにくとたけのこの ちゅうかいだめ ・こまつなのナムル ・ワナタンスープ	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん こまつな にら	594 魚介 いも
16 水	丸パン 黒豆きなこクリーム 牛乳 *ハンバーグの デミグラスソースかけ ・コールスローサラダ ・ABCスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	632 大豆製品 種実
17 木	おぎごはん ぎゅうにゅう *ぶたにくのごまがらめ ・はるさめのすのもの ・けんちんじる	ぶたにく かまぼこ たまご どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	649 魚介 緑黄色 野菜
18 金	たけのこごはん ぎゅうにゅう *さわらのみそマヨネーズやき ・いそかあえ ・さくらふとさんさいの すましじる	あぶらあげ さわら みそ かつおぶし どうふ	ぎゅうにゅう のり	さやえんどう こまつな にんじん	612 肉 いも
21 月	ごはん ぎゅうにゅう *とりにくのケチャップやき ・ごまドレッシングサラダ ・ポテトコンソメスープ	とりにく ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	585 卵 海そう

○食材の中で、鹿島町を含む松江市内でとれたものや加工品には、下線を引いています。

●物資納入の都合により、使用材料を変更する場合があります。

給食の放送をよく聞きながら食べましょう。



今月の献立ポイント

・春の味覚が味わえるように工夫します。

・給食の時間が楽しいものになるよう、食べやすい献立を取り入れます。

旬の食材・地元産の食材

たけのこ わかめ
キャベツ 山菜
さわら

日・曜	主食(しゅしよく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) *副菜(ふくさい)	おもにからだを つくるものになるもの	おもにちようしを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal)
22 火	ポークカレーライス (おぎごはん *ポークカレー) ぎゅうにゅう *トマトオムレツ ・カラフルサラダ ・おいおいデザート	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン きピーマン トマト	677 魚介 くだもの
23 水	おぎごはん ぎゅうにゅう *あげぎょうざ (小:2こ、幼:1こ) ・もやしのナムル ・はっぱうさぎ	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやえんどう	609 大豆製品 いも
24 木	ごはん あぶりわかめ ぎゅうにゅう *たらものまっちゃじおかけ ・のやきのすのもの ・さわらにわん	たら たまご のやき ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん まっちゃ	609 肉 緑黄色 野菜
25 金	おぎごはん ぎゅうにゅう *にくしのだのふくめに ・アーモンドあえ ・こんさいじる	とりにく ぶたにく あぶらあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	588 魚介 いも
28 月	おぎごはん ぎゅうにゅう *ぶたにくのしょうがやき ・ごますあえ ・かきたまじる	ぶたにく どうふ たまご	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん	623 大豆製品 緑黄色 野菜
30 水	めかぶうどん ぎゅうにゅう *れんこんのはさみあげ ・アスパラガスの ごまマヨネーズあえ	とりにく あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう めかぶ	にんじん ねぎ グリーン アスパラガス	661 魚介 いも



きゅうしよく
給食はじまるよ!





令和7年4月 学校給食こんだて表

松江市立鹿島学校給食センター(中学校)

今月の目標 ~ 春の味覚を味わい、楽しく食べよう ~

日・曜	主食(しゅしよく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) *副菜(ふくさい)	おもにからだを つくるものになるもの		おもにちようしを ととのえるものになるもの		おもにエネルギーの もとになるもの		エネルギー (kcal)	家でほしい 食品
10 木	ご飯 牛乳 *鶏肉のカレー揚げ ・和風サラダ ・鹿島汁	とりにく ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	ブロッコリー にんじん ねぎ	もやし たまねぎ にんにく	こめ でんぶん じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	946	魚介 淡色野菜
11 金	ボークハヤシライス (麦ご飯 *ハヤシルウ) 牛乳 *ビーフコロッケ ・元気サラダ	ぶたにく ぎゅうにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ おぎ じゃがいも パンこ さとう	あぶら	964	大豆製品 くだもの
14 月	麦ご飯 牛乳 *鶏肉の香味焼き ・昆布あえ ・厚揚げのみそ汁	とりにく かつおぶし あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ねぎ にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり にんにく しょうが しろねぎ	こめ おぎ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	816	卵 緑黄色 野菜
15 火	麦ご飯 牛乳 *牛肉とたけのこの 中華いため ・小松菜のナムル ・ワタンスープ	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん こまつな にら	しろねぎ たまねぎ たけのこ キャベツ きくらげ もやし にんにく しょうが	こめ おぎ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	835	魚介 いも
16 水	丸パン 黒豆きなこクリーム 牛乳 *ハンバーグの デミグラスソースかけ ・コールスローサラダ ・ABCスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし エリンギ	パン くらめ きなこクリーム さとう じゃがいも マカロニ		838	大豆製品 種実
17 木	麦ご飯 牛乳 *豚肉のごまがらめ ・はるさめの酢の物 ・けんちん汁	ぶたにく かまぼこ たまご どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ ごぼう だいこん にんにく	こめ おぎ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	908	魚介 緑黄色 野菜
18 金	たけのこご飯 牛乳 *さわらのみそマヨネーズ焼き ・磯香あえ ・桜ふと山菜のすまし汁	あぶらあげ さわら みそ かつおぶし どうふ	ぎゅうにゅう のり	さやえんどう こまつな にんじん	たけのこ キャベツ たまねぎ えのきたけ わらび なめこ	こめ さとう ふ	ノンエッグ マヨネーズ	846	肉 いも
21 月	ご飯 牛乳 *鶏肉のケチャップ焼き ・ごまドレッシングサラダ ・ポテトコンソメスープ	とりにく ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ ほししいたけ にんにく	こめ じゃがいも	ごま	794	卵 海そう

○食材の中で、鹿島町を含む松江市内でとれたものや加工品には、下線を引いています。
●物資納入の都合により、使用材料を変更する場合があります。

給食の放送をよく聞きながら食べましょう。

今月の献立ポイント

・春の味覚が味わえるように工夫します。

・給食の時間が楽しいものになるよう、食べやすい献立を取り入れます。



旬の食材・地産の食材

たけのこ わかめ
キャベツ 山菜
さわら

日・曜	主食(しゅしよく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) *副菜(ふくさい)	おもにからだを つくるものになるもの		おもにちようしを ととのえるものになるもの		おもにエネルギーの もとになるもの		エネルギー (kcal)	家でほしい 食品
22 火	ポークカレーライス (麦ご飯 *ポークカレー) 牛乳 *トマトオムレツ ・カラフルサラダ ・お祝いデザート	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン きピーマン トマト	たまねぎ りんご グリーンピース キャベツ きゅうり にんにく	こめ おぎ じゃがいも デザート	あぶら	928	魚介 くだもの
23 水	麦ご飯 牛乳 *揚げぎょうざ(3こ) ・もやしのナムル ・八宝菜	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやえんどう	もやし たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ にんにく しょうが	こめ おぎ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	870	大豆製品 いも
24 木	ご飯 あぶりわかめ 牛乳 *たらの抹茶塩かけ ・野焼きの酢の物 ・沢煮梅	たら たまご のやき ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん まっちゃん	きゅうり たまねぎ ごぼう もやし えのきたけ しろねぎ	こめ さとう でんぶん はるさめ こむぎこ	あぶら	855	肉 緑黄色 野菜
25 金	麦ご飯 牛乳 *肉信田のふくめ煮 ・アーモンドあえ ・根菜汁	とりにく ぶたにく あぶらあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう れんこん だいこん	こめ おぎ さとう でんぶん	アーモンド	816	魚介 いも
28 月	麦ご飯 牛乳 *豚肉のしょうが焼き ・ごま酢あえ ・かきたま汁	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ しょうが にんにく	こめ おぎ でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	870	大豆製品 緑黄色 野菜
30 水	めかぶうどん 牛乳 *れんこんのはさみ揚げ ・アスパラガスの ごまマヨネーズあえ	とりにく あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう めかぶ	にんじん ねぎ グリーン アスパラガス	たまねぎ ほししいたけ キャベツ れんこん	うどん でんぶん さとう パンこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	866	魚介 いも



4月

給食だより

ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度が始まりました。今年度も、新しい教室や友達、先生といっしょに、楽しく、おいしく給食を食べましょう。そして、今まで苦手だった食べ物にもチャレンジしたり、食べる量を増やしたりするなど、給食の時間にもステップアップしていきましょう。

学校給食の目標

給食の時間は、準備から片付けまでの間に、「食べ物」や「食事のマナー」など、「食」について学ぶ時間です。ただ「食べる」だけでなく、「**考えながら食べる**」ことを身に付けましょう。

すこやかで じょうぶな体を つくろう 	食事の大切さを知り、 よい食べ方を 身に付けよう 	マナーを守り、 助け合って 楽しく過ごそう 	自然の豊かな恵み、 いただく命に 感謝しよう 
食にかかわる人々に 感謝の気持ちを もとう 	ふるさとや伝統の食 について知り、 伝えよう 	給食を通して 社会のしくみを 知ろう 	

「1週間に1回はつめを切る」「毎日、きれいなハンカチを持つ」「食事の前には手をあらう」ことも身に付けましょう。

学校給食の内容

【おかず】

行事食や季節感のある料理、旬の野菜、鹿島町産・松江市産の食材を取り入れるように心がけています。



【ぎゅうにゅう】

じょうぶな体をつくるために必要なカルシウム・たんぱく質がとれます。

給食がない日にも
のむ習慣を！

【ごはん】

島根県（松江地域産の「きぬむすめ」）を給食センターで炊いています。白いごはん、麦ごはんのほか、たけのこご飯、ちらしずし、わかめごはん、キムチチャーハンなどがあります。

【パン】（月1回）

出雲市産小麦 25%+
国内産小麦 75%で作られています。

【めん】（月1回）

中華めん、うどん、ソフトめんがあります。

～ 4月24日は「茶の湯の日」～

松江は、平成31年に「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ないはんしゅまつだいらはるきどふまいこう松江藩松平家七代藩主 松平治郷（不昧公）の命日である4月24日を「茶の湯の日」と定めました。

この「茶の湯の日」にちなんで、給食でも24日に抹茶を使った献立を取り入れます。