

学校給食こんだて表 令和7年4月

松江市立宍道学校給食センター (小学校)

<今月の目標>

みんなで協力して 楽しく食べよう



<今月の目標>

みんなで協力して
楽しく食べよう

			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			
			血やにくとなり体をつくります		体の調子をどとの元気にします		たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
10 木	ごはん 	ぶたにくのカラフルあげ アーモンドあえ しらたまもちのみそしる 	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン こまつな にんじん あおねぎ	えだまめ どうもろこし にんにく キャベツ たまねぎ しいたけ	こめ かたくりこ さとう しらたまもち	あぶら アーモンド 魚介類 海そう	637 26.5 19.9	
11 金	ごはん 	さばのしおやき マヨネーズあえ ごまキムチじる 	さば あごのやき とりにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	キャベツ ごぼう だいこん はくさいキムチ こんにゃく	こめ ノンエッグ マヨネーズ ごま ごまあぶら 乳製品 いも類	631 28.8 25.7		
14 月	コッペパン いちごジャム 	メンチカツ やさしいサラダ ミネストローネ 	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん トマト	キャベツ どうもろこし たまねぎ しめじ	コッペパン いちごジャム パンこ こむぎこ じゃがいも しろういげんまめ	あぶら ドレッシング 小魚 種実類	641 22.9 25.5	
15 火	ごはん 	とりにくのこうみやき ごもくきんぴら どうふのすましじる 	とりにく ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや あおねぎ	ごぼう こんにゃく たまねぎ えのきたけ にんにく しょうが	こめ さとう	ごまあぶら あぶら ごま たまご くだもの	600 28.9 21.8	
16 水	ごはん 	カレーライス ししゃもフライ(1人2尾) かいそうサラダ 	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおのり わかめ こんぶ かんてん すぎのり	たまねぎ グリーンピース りんご キャベツ どうもろこし にんにく	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら ごま 大豆製品 きのこ	666 24.8 23.7	
17 木	こくとうパン 	さけのマスタードマヨやき げんきサラダ ABCスープ 	さけ かつおぶし ぶたにく とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト チンゲンサイ	キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ エリンギ	こくとうパン マカロニ さとう	ノンエッグ マヨネーズ あぶら 緑黄色野菜 種実類	643 31.1 23.6	
18 金	ごはん 	ぶたにくのスタミナいため ポテトサラダ こんさいのみそしる 	ぶたにく ハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ きゅうり ごぼう えだまめ れんこん だいこん しょうが にんにく	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら ノンエッグ マヨネーズ 魚介類 豆類	641 27.3 25.6	
21 月	ごはん 	あじのあまずあんかけ ごまあえ ぶたじる 	あじ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ キャベツ ごぼう こんにゃく	こめ さとう かたくりこ さつまいも	あぶら ごま 乳製品 淡色野菜	633 28.1 20.4	
22 火	まるパン 	セルフハンバーガー (ハンバーグ) キャベツとツナのサラダ おまめのポタージュ 	とりにく ぶたにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ えだまめ	パン さとう かたくりこ しろういげんまめ	あぶら 海そう 緑黄色野菜	661 30.2 25.4	

旬の味覚

あすっこ・たけのこ
菜の花・キャベツ・山菜
わかめ・さわら

※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。

は、家庭で補っていただきたい食品です。

地場産物

キャベツ・にんじん・青ねぎ
ほうれんそう・きゅうり・こまつな
松江市内産米・しいたけ

			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					
			血やにくとなり体をつくります	体の調子をどとの元気にします	たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
23 水	ごはん 		とりにくのからあげ なっとうあえ はんぺんのすましじる いちごゼリー	とりにく なっとう みそ かつおぶし はんぺん	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ うめ たまねぎ えのきたけ しょうが	こめ かたくりこ さとう いちごゼリー	あぶら 小魚 種実	646 27.4 21.6
24 木	ごはん 		さわらのさいきょうやき おちゃサラダ わかたけじる	さわら みそ あごのやき どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん せんちゃ	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ	こめ さとう かたくりこ	ノンエッグ マヨネーズ たまご くだもの	658 28.0 19.3
25 金	ごはん 		はっほうさい シューマイ(1人2こ) ビーフンサラダ	ぶたにく かまぼこ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん きぬさや	たまねぎ きくらげ たけのこ はくさい キャベツ しょうが	こめ かたくりこ こむぎこ ビーフン さとう	あぶら ドレッシング 緑黄色野菜 いも類	618 25.5 20.1
28 月	うどん 		さんさいうどん ぶたにくコロッケ きりぼしだいこんの のりマヨあえ みかんゼリー	とりにく かまぼこ あぶらあげ ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ こまつな みずな	わらび うど えのきたけ なめこ たけのこ たまねぎ だいこん	うどん じゃがいも パンこ こむぎこ みかんゼリー	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ 乳製品 豆類	646 25.4 27.6
30 水	ごはん 		にくじゃが いわしのうめに ごまじゃこあえ	ぶたにく いわし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん きぬさや ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく うめ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら あぶら 大豆製品 淡色野菜	625 27.2 20.7

学校給食の食事内容について

本年度も、安心・安全はもとより、子どもたちが楽しみにして
くれるようなおいしい給食づくりに努めていきたいと思ひます。
ご理解・ご協力のほど、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、わかめごはんや炊き込み
ごはんなどのかわりご飯も実施します。



☆めん☆
月に1回うどん、中華めん、スパゲッティ
などを使っためん料理があります。



☆牛乳☆
市販牛乳と同じ内容のものを毎日1本(200cc)
提供します。
日々成長している子どもたちに必要なカル
シウムを補うために毎日ついでいます。



☆パン☆
小麦粉は、国内産のものを使用しています。
そのうち25%が島根県産の小麦粉です。主食
として、おかずの味を損なわないように、甘さ
控えめにしています。



☆副食☆
煮もの、揚げもの、焼きもの、炒めもの、汁
もの、あえものなどいろいろな調理方法があり
ます。
家庭で取りにくい豆類、小魚、乳製品、野菜
などを多く取り入れます。
松江市内や島根県内で取れた食材を使用します。



学校給食こんだて表 令和7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>

みんなで協力して
楽しく食べよう



＜今月の目標＞ みんなで協力して 楽しく食べよう			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			
			血やにくとなり体をつくります		体の調子をどとのえ元気になります		材料のもとになり体を動かします			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
10 木	ごはん 		ぶた肉のカラフルあげ アーモンドあえ 白玉もちのみそ汁	ぶた肉 みそ	牛乳	ピーマン こまつな にんじん 青ねぎ	枝豆 とうもろこし にんにく キャベツ たまねぎ しいたけ	米 かたくり粉 さとう 白玉もち	油 アーモンド 魚介類 海そう	798 31.3 22.4
11 金	ごはん 		さばの塩焼き マヨネーズあえ ごまキムチ汁	さば あご野焼き とり肉 とうふ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	キャベツ ごぼう だいこん はくさいキムチ こんにゃく	米 ごま油	ノンエッグ マヨネーズ ごま ごま油 乳製品 いも類	787 34.1 29.5
14 月	コッペパン いちごジャム 		メンチカツ 野菜サラダ ミネストローネ	ぶた肉 とり肉 ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん トマト	キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ	コッペパン いちごジャム パン粉 小麦粉 じゃがいも 白いんげん豆	油 ドレッシング 小魚 種実類	810 28.0 29.9
15 火	ごはん 		とり肉の香味焼き 五目きんぴら とうふのすまし汁	とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん きぬさや 青ねぎ	ごぼう こんにゃく たまねぎ えのきたけ にんにく しょうが	米 さとう	ごま油 油 ごま たまご くだもの	769 35.5 26.2
16 水	ごはん 		カレーライス ししゃもフライ(1人3尾) 海そうサラダ	ぶた肉 かまぼこ	牛乳 ししゃも 青のり わかめ こんぶ 寒天 すぎのり	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース りんご キャベツ とうもろこし にんにく	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 ごま 大豆製品 きのこ	855 31.1 28.0
17 木	黒糖パン 		さけのマスタードマヨ焼き 元気サラダ ABCスープ	さけ かつおぶし ぶた肉 とり肉 チキンハム	牛乳 こんぶ	にんじん トマト チンゲンサイ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ	黒糖パン マカロニ さとう	ノンエッグ マヨネーズ 油 緑黄色野菜 種実類	808 37.7 27.5
18 金	ごはん 		ぶた肉のスタミナ炒め ポテトサラダ 根菜のみそ汁	ぶた肉 ハム 油あげ みそ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ きゅうり ごぼう 枝豆 れんこん だいこん しょうが にんにく	米 さとう じゃがいも	ごま油 油 ノンエッグ マヨネーズ 魚介類 豆類	794 32.0 29.4
21 月	ごはん 		あじの甘酢あんかけ ごまあえ ぶた汁	あじ ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな 青ねぎ	たまねぎ キャベツ ごぼう こんにゃく	米 さとう かたくり粉 さつまいも	油 ごま 乳製品 淡色野菜	797 34.3 24.0
22 火	丸パン 		セルフハンバーガー (ハンバーグ) キャベツとツナのサラダ お豆のポタージュ	とり肉 ぶた肉 ツナ 大豆	牛乳	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ 枝豆	パン さとう かたくり粉 白いんげん豆	油 海そう 緑黄色野菜	846 37.7 30.5

旬の味覚

あすこ・たけのこ
菜の花・キャベツ・山菜
わかめ・さわら

※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。

は、家庭で補っていただきたい食品です。

地場産物

キャベツ・にんじん・青ねぎ
ほうれんそう・きゅうり・こまつな
松江市内産米・しいたけ

		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			
		血やにくとなり体をつくります		体の調子をどとのえ元氣になります		エネルギーのもとになり体を動かします			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
23 水	ごはん 	とり肉のからあげ 納豆あえ はんぺんのすまし汁 いちごゼリー	とりにく 納豆 みそ かつおぶし はんぺん	牛乳	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	キャベツ 梅 たまねぎ えのきたけ しょうが	米 かたくり粉 さとう いちごゼリー	油 小魚 種実	794 32.4 24.5
24 木	ごはん 	さわらの西京焼き お茶サラダ 若竹汁	さわら みそ あご野焼き とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん せん茶	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ	米 さとう かたくり粉	ノンエッグ マヨネーズ たまご くだもの	816 33.1 21.6
25 金	ごはん 	八宝菜 シューマイ(1人3こ) ビーフンサラダ	ぶた肉 かまぼこ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん きぬさや	たまねぎ きくらげ たけのこ はくさい キャベツ しょうが	米 かたくり粉 小麦粉 ビーフン さとう	油 ドレッシング 緑黄色野菜 いも類	794 31.1 24.5
28 月	うどん 	山菜うどん ぶた肉コロッケ 切干大根のりマヨあえ みかんゼリー	とりにく かまぼこ 油あげ ぶた肉 チキンハム	牛乳 のり	にんじん 青ねぎ こまつな 水菜	わらび うど えのきたけ なめこ たけのこ たまねぎ だいこん	うどん じゃがいも パン粉 小麦粉 みかんゼリー	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ 乳製品 豆類	792 29.9 33.8
30 水	ごはん 	肉じゃが いわしの梅煮 ごまじゃこあえ	ぶた肉 いわし	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん きぬさや ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく 梅 キャベツ	米 じゃがいも さとう	ごま ごま油 油 大豆製品 淡色野菜	783 32.7 23.7

学校給食の食事内容について

本年度も、安心・安全はもとより、子どもたちが楽しみにして
くれるようなおいしい給食づくりに努めていきたいと思ひます。
ご理解・ご協力のほど、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、わかめごはんや炊き込み
ごはんなどのかわりご飯も実施します。

☆めん☆
月に1回うどん、中華めん、スパゲッティ
などを使っためん料理があります。

☆牛乳☆
市販牛乳と同じ内容のものを毎日1本(200cc)
提供します。
日々成長している子どもたちに必要なカル
シウムを補うために毎日ついています。

☆パン☆
小麦粉は、国内産のものを使用しています。
そのうち25%が島根県産の小麦粉です。主食
として、おかずの味を損なわないように、甘さ
控えめにしています。

☆副食☆
煮もの、揚げもの、焼きもの、炒めもの、汁
もの、あえものなどいろいろな調理方法があり
ます。
家庭で取りにくい豆類、小魚、乳製品、野菜
などを多く取り入れます。
松江市内や島根県内で取れた食材を使用します。

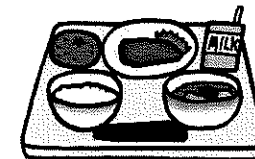
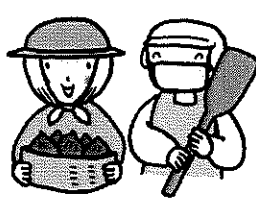
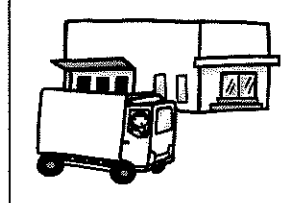
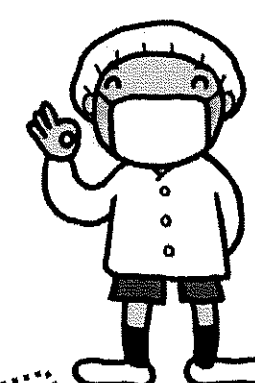
4月 給食だより

入学・進級おめでとうございます

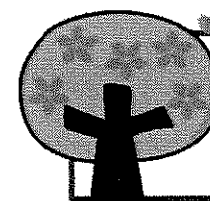
新年度が始まりました。今年度も、新しい教室や友達、先生といっしょに、楽しく、おいしく給食を食べましょう。そして、今まで苦手だった食べ物にもチャレンジしたり、食べる量を増やしたりするなど、給食の時間にもステップアップしていきましょう。

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。



給食レシピ(4人分)

とり肉の香味焼き(15日)



【材料】

・とり肉	250g
・にんにく	少々
・しょうが	少々
・ごま油	小さじ1/4
・塩	少々
・しょうゆ	小さじ2
・酒	小さじ2
・みりん	小さじ1

【作り方】

- ① とり肉は食べやすい大きさに切る。
- ② Aを混ぜ合わせ、とり肉を30分程度漬け込む。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、とり肉を入れて焼く。
はじめは強火で焼き、まわりに焼き色がついたら、
弱火にして肉の中に火が通るまで焼く。

※とり肉と一緒にきのこや玉ねぎなどの野菜を炒めてもいいですね!

ごまじゃこあえ(30日)



【材料】

・ほうれんそう	1/2束
・キャベツ	120g
・にんじん	25g
・ちりめんじゃこ	大さじ3
・しょうゆ	小さじ2
・さとう	小さじ1/2
・ごま油	小さじ1/2
・いりごま	大さじ2

【作り方】

- ① ほうれんそう、キャベツは、ゆでて冷まし、水気を切って1.5cm幅に切る。にんじんは、せん切りにしてゆでて冷ます。ちりめんじゃこは、から炒りする。
- ② しょうゆ、さとう、ごま油をよく混ぜ合わせる。
- ③ ボウルに材料と②の調味料、ごまを入れてあえる。

※野菜は、好みの野菜にかえてもおいしいですよ。
ちりめんじゃこやごまが入っているので、不足しやすいカルシウムをしっかりとることができます。