



令和7年 4月 学校給食こんだて表

松江市立八雲小学校・中学校

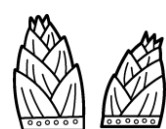
今月の目標：春の味覚を味わい、楽しく食べよう！



		おもなざいりょう					
		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	
		血や肉となりからだをつくります		からだのちょうしをととのえ元気になります		エネルギーのもとになりからだをうごかします	
日	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
10 木	牛乳 ごはん ハンバーグトマトソースがけ ポテトサラダ コンソメスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり とうもろこし しめじ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ
11 金	牛乳 ごはん ぶたキムチ じゃこあえ とうにゅういりみそしる	ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	牛乳 ちりめんじゃこ のり かつおぶし	にんじん あすっこ ねぎ	たまねぎ キャベツ えのき はくさい こんにゃく	こめ さとう	ごま油
14 月	牛乳 もずく丼 パンサンスー ワントンスープ	ぶたにく とうふ	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ にら ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし きゅうり もやし キャベツ たけのこ	こめ マロニー さとう	ごま油
15 火	牛乳 まるパン いちごジャム さけのマスタードマヨ焼き ドレッシングサラダ マカロニスー	さけ とりにく ベーコン	牛乳	にんじん スナッペンとう	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	パン ジャム マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ
16 水	牛乳 ごはん とり肉のてりやき のりごまあえ なめこのみそ汁	とりにく みそ	牛乳 のり わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ なめこ	こめ じゃがいも	ごま
17 木	牛乳 コッペパン(セルフウィンナーパン) ウィンナーケチャップソースがけ げんきサラダ やさいとまめのスープ	ウィンナー ハム かつおぶし きんときまめ だいず しろいんげんまめ	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ	とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ えだまめ	コッペパン じゃがいも さとう	
18 金	牛乳 ごはん あじのなんばんづけ ひじきのにもの わかたけしる	あじ だいず あぶらあげ とうふ	牛乳 ひじき	ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ えのき	こめ かたくり粉 さとう	



※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。



		おもなざいりょう					
		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	
		血や肉となりからだをつくります		からだのちょうしをととのえ元気になります		エネルギーのもとになりからだをうごかします	
日	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
21 月	牛乳 ごはん さばのみそに きりぼしだいこんのりマヨあえ とうふのみそしる	さば とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん ねぎ	きりぼしだいこん きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ	ノンエッグ マヨネーズ ごま
22 火	牛乳 さんさいうどん ししゃもてんぷら(2尾) ごぼうサラダ	とりにく あぶらあげ ハム	牛乳 わかめ ししゃも	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ごぼう きゅうり キャベツ わらび みずな えのき なめこ うど たけのこ	うどん	ドレッシング
23 水	牛乳 せきはん ごましお とりにくのからあげ おかかあえ ゆばのすまし汁 お祝いいちごゼリー	とりにく かつおぶし ゆば	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのき	こめ あずき かたくり粉 ゼリー	
24 木	牛乳 ごはん さわらのしおこうじやき おちゃサラダ つくねじる	さわら ハム とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ せんちゃ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ	こめ	ノンエッグ マヨネーズ
25 金	牛乳 ごはん ぶたにくとたけのこのいためもの じゃがいもサラダ ちゅうかスープ	ぶたにく みそ とうふ	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも	ごま油
28 月	牛乳 ポークカレー ヨーグルトあえ かいそうサラダ	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト ときかのり こんぶ	にんじん トマト グリーンピース	たまねぎ りんご バナナ みかん キャベツ	こめ じゃがいも さとう	ごま ごま油
30 水	牛乳 ごはん とりにくとたけのこのうまに きゃべつのごまずあえ かきたま汁	とりにく とうふ たまご	牛乳	いんげん にんじん ねぎ	たけのこ キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	こめ	ごま

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。



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。



～八雲の給食について～

☆ごはんの日(月・水・金、火 or 木)

JAくにびきのきぬおすめを使用しています。季節や行事に応じて、寿司や赤飯、混ぜご飯などをお届けします。

☆めんの日(月に1回(火 or 木))

うどん・中華麺・ソフトめんなどを使用しためん料理があります。

☆パンの日(火 or 木)

国内産小麦 100%(そのうち 25%は県内産)で作られ、主食として甘みをおさえた素朴な味わいのパンです。
コッペパン、まるパンの他に、黒糖や野菜、ドライフルーツを入れた変わりパンなどもあります。ホットドッグにしたり、ジャムを付けて食べたりもします。

☆牛乳 毎日1本(200ml)

成長期の体の筋肉や血液、骨格を作る上で欠かせないカルシウムやたんぱく質を効率よく摂ることができます。不足しがちなカルシウムを補うために、家庭でも毎日飲むようにしましょう。(牛乳 200mlで小学1年生が1日にとりたいカルシウムの1/3を満たすことができます。)

☆おかず(主菜・副菜)

煮もの、焼き物、炒め物、揚げ物、蒸し物、和え物、汁物とバラエティーに富んだものになるよう心がけています。日頃不足しがちな食品(魚介類・豆類・海草類など)や季節感のある食材、旬の食材を取り入れたおかずをお届けします。
また、八雲には八雲学校給食用野菜生産グループがあり、地元八雲で育った新鮮な野菜も多く給食で使用しています。