

令和8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

今月の目標 ~ 春の味覚を味わい、楽しく食べよう ~

日・曜	主食(しゅしょく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい) ・汁物(しるもの)	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 ものになるもの	エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品			
10 金	ごはん ぎゅうにゅう *とりにくのいそあげ ・ごまあえ ・なめこのみそしる	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ なめこ	こめ でんぷん じゃがいも	あぶら ごま	640 魚介 その他の 野菜
13 月	ごはん ぎゅうにゅう *ポークチャップ ・さかなそうめんサラダ ・ABCスープ	ぶたにく さかな そうめん ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり キャベツ エリンギ にんにく	こめ でんぷん じゃがいも マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ あぶら ごま	670 卵 緑黄色 野菜
14 火	カツカレーライス (おぎごはん *ツナカレー*とんかつ) ぎゅうにゅう ・グリーンサラダ	ツナ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん グリーン アスパラガス	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 むぎ じゃがいも パンこ	あぶら	656 大豆製品 海そう
15 水	さんさいうどん ぎゅうにゅう *きびなごのおおさフライ ・ごまずあえ	とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう きびなご あおのり	にんじん	たまねぎ わらび なめこ キャベツ きゅうり	うどん さとう パンこ	あぶら ごま ごまあぶら	593 魚介 緑黄色 野菜
16 木	おぎごはん ぎゅうにゅう *とりにくのてりやき ・なっとうあえ ・けんちんじる	とりにく なっとう かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう うめ だいこん こんにゃく しょうが	こめ むぎ	ごまあぶら	599 卵 いも
17 金	たけのこごはん ぎゅうにゅう *さわらのさいきょうやき ・わふうサラダ ・さくらふのすましじる	さわら あぶらあげ みそ ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう	さやえんどう ブロッコリー にんじん ねぎ	たけのこ もやし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう ふ	ごま ノンエッグ マヨネーズ	645 肉 くだもの
20 月	ごはん ぎゅうにゅう *とりにくのからあげ ・ごまドレッシングサラダ ・さわにわん ・おいおいデザート	とりにく ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	グリーン アスパラガス にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう もやし えのきたけ きゅうり	こめ でんぷん デザート	あぶら ごま	679 魚介 海そう
21 火	おぎごはん ぎゅうにゅう *さばのねぎみそやき ・こんぶあえ ・ちくぜんに	さば みそ かつおぶし とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	しろねぎ キャベツ きゅうり れんこん ごぼう ほししいたけ こんにゃく	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	692 大豆製品 種実
22 水	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 ・とうふのごもくスープ	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン こまつな にんじん チンゲンサイ	しろねぎ たまねぎ たけのこ キャベツ えのきたけ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	574 卵 いも

入学・入園・進級おいおいこんだて

今月のこんだてのポイント

- ・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 キャベツ
わかめ 山菜
さわら

日・曜	主食(しゅしょく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい) ・汁物(しるもの)	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 ものになるもの	エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品			
23 木	ごはん ぎゅうにゅう *たらのてんぷら (まっちゃんじお) ・のやきのすのもの ・かしまじる	たら たまご のやき あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん ねぎ まっちゃん	きゅうり たまねぎ	こめ でんぷん こむぎ さとう はるさめ じゃがいも	あぶら	602 肉 その他の 野菜
24 金	こくとうパン ぎゅうにゅう *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 ・クリームスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	こくとうパン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら バター	695 魚介 海そう
27 月	むぎごはん ぎゅうにゅう *あげぎょうぎ (小:2こ、幼:1こ) ・パンサンサー ・はっぼうさい	ぶたにく ハム えび	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	もやし きゅうり たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ	こめ むぎ こむぎ はるさめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	606 卵 くだもの
28 火	カレーピラフ ぎゅうにゅう *さけのハーブやき ・カラフルサラダ ・マカロニスープ	ぎゅうにく ぶたにく さけ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン きピーマン チンゲンサイ パセリ バジル	たまねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース にんにく	こめ じゃがいも マカロニ	あぶら	595 大豆製品 海そう
30 木	おぎごはん ぎゅうにゅう *とりにくのこうみやき ・いそかあえ ・かきたまじる	とりにく かつおぶし とうふ たまご	ぎゅうにゅう のり	ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ えのきたけ しろねぎ にんにく	こめ むぎ でんぷん	ごまあぶら	596 魚介 種実

○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。



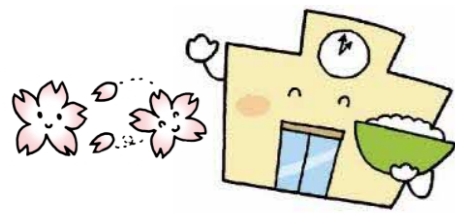
こんねんど きゅうしょく
今年度の給食がはじまります!

Q. どうして給食には
牛乳がついているの?

牛乳には、成長期のみなさんの骨や歯をじょうぶにする「カルシウム」がたくさんふくまれているからです。給食だけでなく、家でも牛乳をのみましょう。

給食当番なのに、
体調が悪い時は・・・

特に、お腹の調子が悪い時や熱がある時は、ほかの人に給食当番をかわってもらいましょう。また、その日だけでなく、その後、2~3日は給食当番をしない方がよいです。



令和8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(しゅしょく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい) ・汁物(しるもの)	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 ものになるもの	エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品			
10 金	ご飯 牛乳 *鶏肉の磯揚げ ・ごまあえ ・なめこのみそ汁	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ なめこ	こめ でんぷん じゃがいも	あぶら ごま	895 魚介 その他の 野菜
13 月	ご飯 牛乳 *ポークチャップ ・魚そうめんサラダ ・ABCスープ	ぶたにく さかな そうめん ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり キャベツ エリンギ にんにく	こめ でんぷん じゃがいも マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ あぶら ごま	934 卵 緑黄色 野菜
14 火	カツカレーライス (麦ご飯 *ツナカレー *とんかつ) 牛乳 ・グリーンサラダ	ツナ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん グリーン アスパラガス	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 むぎ じゃがいも パンこ	あぶら	938 大豆製品 海そう
15 水	山菜うどん 牛乳 *きびなごのおおさフライ ・ごま酢あえ	とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう きびなご あおのり	にんじん	たまねぎ わらび なめこ キャベツ きゅうり	うどん さとう パンこ	あぶら ごま ごまあぶら	790 魚介 緑黄色 野菜
16 木	麦ご飯 牛乳 *鶏肉の照り焼き ・納豆あえ ・けんちん汁	とりにく なっとう かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう うめ だいこん こんにゃく しょうが	こめ むぎ	ごまあぶら	826 卵 いも
17 金	たけのご飯 牛乳 *さわらの西京焼き ・和風サラダ ・桜麩のすまし汁	さわら あぶらあげ みそ ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう	さやえんどう ブロッコリー にんじん ねぎ	たけのこ もやし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう ふ	ごま ノンエッグ マヨネーズ	824 肉 くだもの
20 月	ご飯 牛乳 *鶏肉のから揚げ ・ごまドレッシングサラダ ・沢煮椀 ・お祝いデザート	とりにく ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	グリーン アスパラガス にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう もやし えのきたけ きゅうり	こめ でんぷん デザート	あぶら ごま	937 魚介 海そう
21 火	麦ご飯 牛乳 *さばのねぎみそ焼き ・昆布あえ ・筑前煮	さば みそ かつおぶし とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	しろねぎ キャベツ きゅうり れんこん ごぼう ほししいたけ こんにゃく	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	945 大豆製品 種実
22 水	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 ・豆腐の五目スープ	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン こまつな にんじん チンゲンサイ	しろねぎ たまねぎ たけのこ キャベツ えのきたけ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	811 卵 いも

入学・進級お祝い献立

給食の放送をよく聞きながら食べましょう。



今月のこんだてのポイント

- ・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
- さわら
- キャベツ
- 山菜

日・曜	主食(しゅしょく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい) ・汁物(しるもの)	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 ものになるもの	エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品			
23 木	ご飯 牛乳 *たらの天ぷら(抹茶塩) ・野焼きの酢の物 ・鹿島汁	たら たまご のやき あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん ねぎ まっちゃん	きゅうり たまねぎ	こめ でんぷん こむぎ さとう はるさめ じゃがいも	あぶら	846 肉 その他の 野菜
24 金	黒糖パン 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 ・クリームスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	こくとうパン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら バター	940 魚介 海そう
27 月	麦ご飯 牛乳 *揚げぎょうざ(3こ) ・パンサンサー ・八宝菜	ぶたにく ハム えび	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	もやし きゅうり たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ	こめ むぎ こむぎ はるさめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	864 卵 くだもの
28 火	カレーピラフ 牛乳 *さけのハーブ焼き ・カラフルサラダ ・マカロニスープ	ぎゅうにく ぶたにく さけ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン きピーマン チンゲンサイ パセリ バジル	たまねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース にんにく	こめ じゃがいも マカロニ	あぶら	761 大豆製品 海そう
30 木	麦ご飯 牛乳 *鶏肉の香味焼き ・磯香あえ ・かきたま汁	とりにく かつおぶし とうふ たまご	ぎゅうにゅう のり	ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ えのきたけ しろねぎ にんにく	こめ むぎ でんぷん	ごまあぶら	820 魚介 種実

○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。



今年度の給食がはじまります!

Q. どうして給食には

牛乳がついているの?

牛乳には、成長期のみなさんの骨や歯をじょうぶにする「カルシウム」がたくさんふくまれているからです。給食だけでなく、家でも牛乳をのみましょう。



給食当番なのに、

体調が悪い時は・・・

特に、お腹の調子が悪い時や熱がある時は、ほかの人に給食当番をかわってもらいましょう。また、その日だけでなく、その後、2~3日は給食当番をしない方がよいです。



4月 給食だより

ご入学・ご進級おめでとございます

今年度も、成長期のみなさんの心と体の健康を支えるため、栄養バランスのとれた給食をお届けします。また、おたよりでは、食べ物や食事のマナー、給食レシピなど、「食」についての情報をお知らせします。

～ 4月24日は「茶の湯の日」～

松江市は、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」と決めました。この「茶の湯の日」にちなんで、給食でも23日に抹茶を使った献立を取り入れます。

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。

給食がない日にもものお習慣を！



苦手なものがある人も、一口でも多く食べるようにしていきましょう！



学校でも家でも、食べ物や食事をつくってくださった方に感謝の気持ちをこめてあいさつをしましょう！

【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。白いご飯、麦ご飯のほかに、たけのご飯、ちらしずし、わかめご飯、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。



保護者のみなさまへ

給食の献立は、栄養のバランスが整うように、主食、主菜、副菜がそろっています。ぜひ、ご家庭での献立づくりの参考にしてみてください。

また、夕食時には、給食について話題にしてみましょう。献立名だけでなく、「おいしかったもの」「食べられなかったもの」「残したもの」などをぜひ聞いてみてください。

★各小・中学校のホームページから「今週の給食」を見ることができます★