

学校給食こんだて表 令和8年4月

松江市立中央学校給食センター (小学校)

<今月の目標>

みんなで協力して
楽しく食べよう



		主な材料						
		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	体の調子をとの元気にします	3441-のものとなり体を動かします				エネルギー (kcal) 家庭で調べてほしい食品
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
10金	ごはん	ぶたにくのしょうがいため なっとうあえ みそかつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう もずく	ピーマン ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ	こめ さとう		604 雑穀類 いも類
13月	ごはん	さばのみそに こんぶあえ はんべんのすましじる	はんべん さば みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのき	こめ	601 雑穀類 たまご
14火	ちゅうかめん	みそラーメン はるまき パンサンスー	ぶたにく みそ たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ こまつな	たまねぎ とうもろこし キャベツ	ちゅうかめん はるまき さとう	あぶら 600 小魚 淡色野菜
15水	ごはん	ぶたにくのたけのこのいためもの じゃがいものちゅうかサラダ ワンタンスープ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん こまつな にら	たまねぎ きゅうり たけのこの きくらげ	こめ じゃがいも	ごまあぶら 601 魚介類 海そう
16木	ごはん	さわらのごまだれがけ きりぼしだいこんのりマヨあえ じゃこいりみそ	さわら ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	こまつな にんじん	だいこん たまねぎ しいたけ	こめ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ 650 雑穀類 いも類
17金	まるパン	セルフハンバーガー (ハンバーグ) ふるさとドレッシングサラダ クリームスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト 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 とうもろこし	パン かたくりこ じゃがいも	あぶら ドレッシング 621 乳製品 小魚
20月	ごはん	カレーライス こまつなのソテー かいそうサラダ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ グリーンピース	たまねぎ キャベツ とうもろこし りんご もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら 600 大豆製品 淡色野菜
21火	あずきごはん	とりにくのからあげ アーモンドあえ ゆばのすましじる	とりにく ゆば	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのき とうもろこし	こめ さとう かたくりこ	アーモンド 645 くだもの いも類
22水	ごはん	いわしのうめにはるまき ちくぜんに	いわし ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	キャベツ れんこん たけのこの ごぼう しいたけ こんにやく うめ	こめ はるまき じゃがいも	ごまあぶら 640 雑穀類 たまご

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。

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						
		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	体の調子をとの元気にします	3441-のものとなり体を動かします				エネルギー (kcal) 家庭で調べてほしい食品
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
23木	ごはん	しのだに じゃこあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	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 かたくりこ さとう		602 淡色野菜 雑穀類
24金	ごはん	のやき あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ せんちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ とうもろこし	こめ じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	608 雑穀類 肉類
27月	こくとうパン	しろみざかなのチリソース げんきサラダ マカロニスープ	ほき ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	ねぎ にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ とうもろこし	パン さとう じゃがいも	あぶら 610 乳製品 くだもの
28火	ごはん	とりにくのこうみやき だいこんのごまマヨあえ けんちんじる	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん きゅうり とうもろこし しいたけ ごぼう こんにやく	こめ	ごまあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ 606 大豆製品 雑穀類
30水	ごはん	ししゃものいそべあげ (ひとり 2ひき) しらあえ ぶたじる	とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり	ほうれんそう にんじん ねぎ	こめ じゃがいも	あぶら	619 きのこ類 淡色野菜

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るようなおいしい給食づくりに努めていきたいと思っております。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いたします。

☆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、炊き込みごはんなどのかわりご飯も実施します。



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



☆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。



☆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。



☆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。



学校給食こんだて表 令和8年4月

松江市立中央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



主な材料					
あかの食品		緑の食品		黄色の食品	
血やにどなり体をつくりやす		体の調子をととのえ元気にします		はれがりのもとになり体を強かします	
1群	2群	3群	4群	5群	6群

日	給食	1群	2群	3群	4群	5群	6群	備考
10金	ごはん ぶた肉のしょうが炒め 納豆あえ もずくのみそ汁	ぶたにく なっとう みそ かつおぶし どうふ あぶらあげ	牛乳 もずく	ピーマン ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ	こめ さとう		781 糖質制限 いも類
13月	ごはん さばのみそ煮 こんぶあえ はんぺんのすまし汁	はんぺん さば みそ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのき	こめ		780 糖質制限 たまご
14火	ちゅうかめん みそラーメン はるまき パンサンスー	ぶたにく みそ たまご ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ ねぎ こまつな	たまねぎ どうもろこし キャベツ	ちゅうかめん はるまき さとう	あぶら	793 小魚 黄色野菜
15水	ごはん ぶた肉とたけのこの炒め物 じゃがいもの中華サラダ ワンドンスープ	ぶたにく ハム	牛乳	ピーマン にんじん こまつな にら	たまねぎ きゅうり たけのこ きくらげ	こめ じゃがいも	ごまあぶら	779 魚介類 海苔
16木	ごはん さわらのごまだれかけ 切干大根のりマヨあえ じゃこいりみそ汁	さわら ツナ どうふ みそ	牛乳 のり ちりめんじゃこ わかめ	こまつな にんじん	だいこん たまねぎ しいたけ	こめ	あぶら ごま /ノエッグ 73ネーズ	808 糖質制限 いも類
17金	まるパン セルフハンバーガー (ハンバーグ) ふるさとドレッシングサラダ クリームスープ	ぶたにく とりにく	牛乳	ピーマン トマト 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 どうもろこし	パン かたくりこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	798 乳製品 小魚
20月	ごはん カレーライス こまつなのソテー かいそうサラダ	とりにく ウィンナー	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり	にんじん こまつな チンゲンサイ グリーンピース	たまねぎ キャベツ どうもろこし りんご もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	782 大豆類 黄色野菜
21火	あずきごはん とり肉のからあげ アーモンドあえ ゆばのすまし汁	とりにく 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 どうもろこし	こめ さとう かたくりこ	アーモンド	807 大豆類 いも類
22水	ごはん いわしの梅煮 春雨すのもの ちくぜん煮	いわし ハム とりにく	牛乳	にんじん きぬさや	キャベツ れんこん たけのこ ごぼう しいたけ こんにやく うめ	こめ はるまき じゃがいも	ごまあぶら	802 大豆類 たまご

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。

日	給食	1群	2群	3群	4群	5群	6群	備考
23木	ごはん しのだ煮 じゃこあえ かきたま汁	とりにく どうふ たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	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 かたくりこ さとう		784 黄色野菜 糖質制限
24金	ごはん のやきのカレー風味揚げ (ひとり2こ) お茶サラダ じゃがいものみそ汁	のやき あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ せんちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ どうもろこし	こめ じゃがいも	/ノエッグ 73ネーズ	783 糖質制限 肉類
27月	こくどうパン 白身魚のチリソース 元氣サラダ マカロニスープ	ほき ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	ねぎ にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ どうもろこし	パン さとう じゃがいも	あぶら	786 乳製品 くだもの
28火	ごはん とり肉の香味焼き だいこんのごまマヨあえ けんちん汁	とりにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん きゅうり どうもろこし しいたけ ごぼう こんにやく	こめ	ごまあぶら ごま /ノエッグ 73ネーズ	797 大豆類 糖質制限
30水	ごはん ししゃものいそべ揚げ (1人2匹) 白あえ ぶた汁	どうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり	ほうれんそう にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	こめ じゃがいも	あぶら	798 大豆類 黄色野菜

地場産物

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

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るようなおいしい給食づくりに努めていきたいと思っております。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

☆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、炊き込みごはんなどのかわりご飯も実施します。



☆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、甘さ控えめにしております。



☆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。



☆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。



☆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ています。



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。今年度も給食だよりでは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきたいと思っております。食を通して、みなさんが元気に学校生活を送れ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。



学校における食育とは



食育は生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食育に関する指導を通して、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけられるようにすすめていきます。

Q. 給食にはどんな栄養素が含まれているの?

A. 学校給食の栄養量の基準は、文部科学省によって決められています。学校給食は、成長期の子どもの必要なエネルギー、たんぱく質、脂質、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミンA、B₁、B₂、C、食物繊維などがバランスよくとれるように定められています。



Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの?

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足していると言われております。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、200ml 中に約227mgのカルシウムを含み、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。



Q. 給食当番なのに体調が悪い時はどうするの?

A. 下痢や発熱、腹痛、嘔吐などの感染症の症状がある場合は、そのまま給食当番をすると、感染が拡大してしまうことがあります。体調が悪い時は、先生に相談して、ほかの人に給食当番をかわってもらいましょう。



毎月の献立表をご確認ください

毎月配布している献立には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家族と一緒に確認して、話題にしてみてください。



給食レシピ(4人分)

じゃがいもの中華サラダ(15日)

【材料】

・じゃがいも	中2個	A
・にんじん	1/3本	
・きゅうり	1本	
・乾燥きくらげ	3g	
・ハム	1パック	
・塩	ひとつまみ	
・さとう	大さじ1	
・酢	大さじ2	
・濃口しょうゆ	小さじ2	
・ごま油	小さじ1	

【作り方】

- ① 乾燥きくらげは、水で戻し、千切りにする。ハムも同じく、千切りにしておく。
- ② じゃがいも・にんじん・きゅうりは千切りにして、じゃがいも・にんじん・きくらげは茹でる。きゅうりは、塩もみし、水気を絞っておく。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせておき、全ての材料を加え、混ぜて味が馴染んだら完成。

とりの香味焼き(28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!