



日曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き			献立や食品のメッセージ				
				(赤)おもに体をつくる食品	(緑)おもに体の調子を整える食品	(黄)おもにエネルギーになる食品					
				1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)		
8	金	ごはん	はっぼうさい ちゅうかスープ こめこむしパン	ぶたにく えび うすらたまご とうにゅう	牛乳	にんじん チンゲンサイ	だいこん にんにく しいたけ しろねぎ	たまねぎ しょうが はくさい	米 さとう でんぶん さつまいも	あぶら こめこ さつまいも	<p>今月の目標 しょくじの きほんを まなぼう</p> <p>入学おめでとう</p> <p>新学期がスタートしました！給食センターでも、心新たに、安全・安心・おいしい給食づくりを心がけ、みなさんが、元気いっぱい、楽しい学校生活を送れるように、職員一同がんばります。よろしくお祈りいたします。</p> <p>◇◆4月14日◆◇ おいおい献立</p> <p>みなさんの入学と進級をお祝いした献立です！桜の形をした「ふ」を使ったすまし汁や、お花の形のハンバーグ、桜ゼリーが登場します。みんなで楽しく食べて、お祝いしましょう！</p> <p>◇◆4月20日◆◇ いちごフルーツヨーグルト</p> <p>伯耆町産のあま〜いいちごの登場です！吉長で大切に育てられたいちごは、ジュシーで、とってもおいしいです。地元の旬の味を楽しんでください。</p> <p>食育の日</p> <p>毎月19日は食育の日です！給食では、食育の日に合わせて、地元食材や郷土料理などを取り入れています。4月は、地元の野菜たっぷりのサラダやじゃこの元気汁を予定しています。</p> <p>地産地消</p> <p>伯耆町の学校給食では、「伯耆町食材供給連絡協議会」という生産者団体の皆様にお世話になり、新鮮な地元食材を取り入れています。</p>
11	月	ごはん	さわらのとうにゅうグラタンふう しおこんぶあえ なのはなスープ	とりにく さわら とうにゅう	牛乳 こんぶ	にんじん なばな ブロッコリー こまつな	しろねぎ だいこん はくさい	とうもろこし はくさい	米 さつまいも マカロニ	あぶら にゅうらしょうチーズ	
12	火	ごはん	あげだしとうふのそぼろあんかけ はるやさいのごまネーズ いわしだんごじる	いわし みそ とうふ とりにく	牛乳 	ブロッコリー にんじん	しょうが だいこん はくさい	たまねぎ しろねぎ セロリ	米 さといも でんぶん さとう	ごま マヨネーズ あぶら	
13	水	コッパン	ウインナー コールスロー コーンポタージュ	とりにく とうにゅう ウインナー	牛乳	にんじん こまつな	だいこん エリンギ キャベツ	しろねぎ とうもろこし えだまめ	コッパン さつまいも	あぶら	
14	木	とりごぼろ ごはん おいおい献立	おはなのとうふハンバーグ ちぐさあえ さくらふのすましじる さくらゼリー	あつあげ とうふ とりにく ハム	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう こまつな	だいこん もやし ごぼろ	しろねぎ えのきたけ	米 さとう さくらゼリー	あぶら	
15	金	ごはん	ほうれんそうオムレツ こんぶサラダ ほうきやさいかレー	ぶたにく だいす たまご とりにく	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	にんにく しろねぎ とうもろこし ほうれんそう	エリンギ キャベツ	米 さといも さとう	あぶら	
18	月	ごはん	ししゃものしそてんぷら ひじきサラダ ちゅうかどん	ぶたにく ししゃも	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	にんにく だいこん しいたけ しそ えのきたけ こまつな しろねぎ キャベツ もやし	しょうが しいたけ とうもろこし	米 でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごま	
19	火	ごはん 食育の日	スタミナなっとう さつまいもサラダ じゃこのげんきじる	とうふ みそ ぶたにく なっとう	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん にら こまつな	だいこん しろねぎ しょうが	えのきたけ にんにく キャベツ	米 さつまいも	あぶら	
20	水	コッパン	とりにくのマーレードやき いちごフルーツヨーグルト はるやさいのコンソメに	だいす ぶたにく とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	セロリ キャベツ いちご もも アロエ	しめじ しろねぎ みかん アロエ	コッパン さといも マーレード いちごゼリー	あぶら	
21	木	ごはん	ピリからそぼろ おからサラダ なめこじる	とうふ おから とりにく ぶたにく	みそ 牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん しょうが えのきたけ とうもろこし キャベツ	なめこ にんにく しろねぎ えだまめ キャベツ	米 さつまいも さとう でんぶん	マヨネーズ あぶら	
22	金	ごはん	かつおフライ ブロッコリーのエコきんぴら じゃぶじる	とりにく かつお ぎゅうにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	だいこん しょうが しろねぎ	こんにやく ごぼろ	米 さとう さといも こむぎこ パンこ	あぶら	
25	月	ごはん	さけのマヨネーズやき いそかあえ さつまいものとうにゅうみそじる	あぶらあげ みそ とうにゅう さけ	牛乳 のり	チンゲンサイ こまつな にんじん	だいこん キャベツ にんじん	しろねぎ えのきたけ	米 さつまいも	マヨネーズ	
26	火	ごはん	からあげのレモンソースかけ はりはりあえ もずくスープ	あつあげ とりにく	牛乳 もずく	にんじん ほうれんそう	だいこん しろねぎ キャベツ	しいたけ もやし	米 でんぶん さとう	あぶら	
27	水	コッパン	チリピーズ たまごサラダ こめこマカロニのスープ	とりにく ぶたにく だいす たまご	牛乳	にんじん こまつな トマト ブロッコリー	だいこん しろねぎ キャベツ	しめじ たまねぎ とうもろこし	コッパン さつまいも こめこマカロニ でんぶん さとう	あぶら マヨネーズ	
28	木	ごはん	さばのたつたあげ おかかサラダ わかたけじる	とりにく さば かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	しいたけ たけのこ にんにく とうもろこし	だいこん しろねぎ キャベツ	米 でんぶん さとう	あぶら	

担当 栄養教諭 福井千穂

学校給食の内容

おかず

旬や郷土料理、季節に合わせた行事食などを大切に、地元食材をたくさん使用しています。また、不足しがちなビタミンやミネラルなどが十分に摂取できるよう心がけています。

主食

ごはん…週4回(月火木金)
伯耆町産の「星空舞」を使用します。
パン…週1回(水)

牛乳

毎日1本(200ml)
成長に必要なたんぱく質、骨や歯をつくるカルシウム等が多く含まれています。



季節に合わせたデザートや伯耆町産のフルーツも登場します！
4月は、いちごです！

給食当番の衛生手洗

ぼうしをかぶる
かみのけをしまう

マスクをつける
※はなをださない

はくいをきちんときる

せいけつなハンカチでてをふく

てをあらう
つめをきる

