



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	木	ごはん		てづくりコロック ブロッコリーサラダ カレースープ	とりにく 牛乳 ぶたにく だいす ぎゅうにく	にんじん こまつな ブロッコリー	しめじ しろねぎ たまねぎ はくさい	米 さとう じゃがいも こむぎこ パンこ		<h2>今月の目標</h2> <h3>しよくじのきほんをまなぼう</h3> <h2>入学おめでとう！！</h2> <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>おいしい給食作ります！</p> <p>◇◆4月13日◇◆ おいわい献立</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14日◇◆ いちごフルーツミックス</p> <p>伯耆町産のあま〜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、地元の野菜と鶏肉をたっぷり使った郷土料理「じゃぶ汁」を計画しています。</p> <p>地産地消給食</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>	
9	金	ごはん		おからいりミートローフ きりほしだいこんのサラダ なのはなのスープ	ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく とりにく まぐろフレーク おから とうもろこ	にんじん こまつな なのはな ブロッコリー	しろねぎ だいこん とうもろこし	米 さとう あぶら さつまいも マヨネーズ マカロニ でんぶん			
12	月	ごはん		さわらのごまころもやき わかめのかおりあえ さつまいものみそしる	さわら 牛乳 あつあげ わかめ みそ	にんじん こまつな	はくさい だいこん もやし	米 さとう あぶら さつまいも ごま さとう			
13	火	とりのごぼろ ごはん おいわい献立		おはなのとうふハンバーグ ちぐさあえ さくらぶのすましじる さくらゼリー	とりにく 牛乳 わかめ ハム	にんじん ほうれんそう こまつな	だいこん しろねぎ えのきたけ ごぼう たけのこ	米 さとう あぶら ふ さとう さくらゼリー			
14	水	コッパン		ウインナー いちごフルーツミックス はるやさいのコンソメに	チキンウインナー 牛乳 とりにく だいす	にんじん ブロッコリー	セロリー はくさい いちご もも アロエ	コッパン さといも とうもろこし			
15	木	ごはん		とりのてりやき さつまいもサラダ にらたまスープ	とりにく 牛乳 たまご ハム	にんじん にら こまつな	もやし はくさい にんにく しょうが	米 さとう ごま さつまいも あぶら はるさめ でんぶん			
16	金	ごはん		パリパリあげぎょうざ おなかサラダ ちゅうかどん	ぶたにく 牛乳 ハム こんぶ かつおぶし	にんじん チンゲンサイ	だいこん もやし にんにく しょうが えのきたけ しろねぎ キャベツ とうもろこし	米 さとう あぶら でんぶん さとう こむぎこ			
19	月	ごはん 食育の日		さばのみそだれかけ いそかあえ じゃぶじる	さば 牛乳 とりにく のり みそ	にんじん こまつな	だいこん キャベツ しょうが	米 さとう あぶら さといも さとう でんぶん			
20	火	ごはん		ししゃものいそべあげ げんきもりもりサラダ だいこんとあぶらあげのみそしる	ししゃも 牛乳 ぶたにく あおのり あぶらあげ みそ	にんじん こまつな チンゲンサイ	だいこん えのきたけ キャベツ とうもろこし	米 さとう あぶら こむぎこ でんぶん さとう			
21	水	コッパン		ぶたにくのパーベキューソースいため グリーンサラダ こめこマカロニのスープ	ぶたにく 牛乳 チキンウインナー	にんじん アスパラガス ブロッコリー	たまねぎ しろねぎ にんにく れんこん エリンギ キャベツ とうもろこし	コッパン あぶら こめこマカロニ ごま さとう でんぶん			
22	木	ごはん		かぼちゃオムレツ こんぶサラダ キーマカレー	ぶたにく 牛乳 たまご こんぶ だいす とりにく	にんじん チンゲンサイ こまつな にんにく かぼちゃ	エリンギ キャベツ とうもろこし	米 さとう あぶら さつまいも さとう			
23	金	ごはん		とりにくのしおこうじやき ブロッコリーのたくあんあえ なめこじる	とりにく 牛乳 とうふ みそ	にんじん ブロッコリー	キャベツ もやし しょうが だいこん しろねぎ なめこ	米 さとう あぶら さつまいも			
26	月	ごはん		かつおフライ キャベツのごまあえ わかたけじる	かつお 牛乳 とりにく わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ しいたけ たけのこ たまねぎ しろねぎ	米 さとう あぶら さとう ごま			
27	火	ごはん		スタミナなっとう はるさめのすのもの けんちんみそしる	ぶたにく 牛乳 なっとう あつあげ ハム みそ	にんじん こまつな	しろねぎ こんにゃく にんにく しょうが キャベツ	米 さとう あぶら はるさめ さとう			
28	水	コッパン		さかいみなどサーモンのタルタルやき ひじきサラダ とうもろこしスープ	さけ 牛乳 ベーコン ひじき だいす とうもろこ	にんじん こまつな パセリ	しろねぎ らっきょう キャベツ	コッパン あぶら さといも ごま マヨネーズ			
30	金	ごはん		すどり ゆかりあえ いもちじる	とりにく 牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな しそ	キャベツ もやし しろねぎ しいたけ	米 さとう あぶら いもち でんぶん さとう			

学校給食の内容

おかず

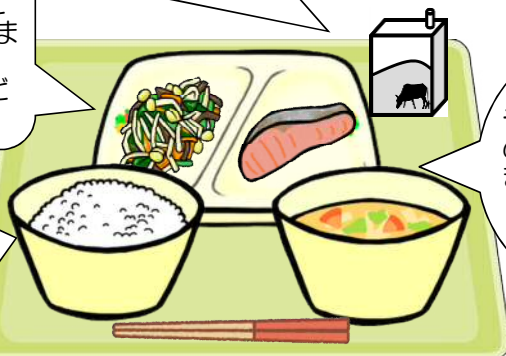
旬や郷土料理、季節に合わせた行事食などを大切に、地元食材をたくさん使用しています。また、不足しがちなビタミンやミネラルなどが十分に摂取できるよう心がけています。

主食

ごはん…週4回(月火木金)
4月中旬ごろから 星のように輝くお米、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！

準備はいいかな？給食当番

