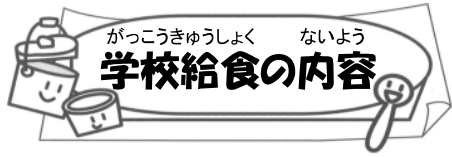


平成30年度 4月学校給食献立予定表

伯耆町立学校給食センター

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)	
9	月	ごはん		にらとうとうのみそしる おからハンバーグみぞれあんかけ ゆかりあえ	ぶたにく 牛乳 とうふ みそ おから とりにく	にんじん にら 小松菜 しそ	ぶなしめじ 白ねぎ 大根 もやし キャベツ	米 さとう でん粉	<h3>今月の目標</h3> <p>しよくじの きほんをまなぼう</p> <h3>入学おめでとう!!</h3> <p>新年度がスタートしました！ 給食センターでは、今年度も、 安全・安心そしておいしい給食 づくりを心がけ、皆さんが、健 康で楽しい学校生活を送れるよ うに、職員一同がんばります。 よろしく願いいたします。</p> <p>◇◆4月13日◆◇ おいおい献立</p> <p>1年生の皆さんの入学をお祝 いした献立です！春らしい、さ くらの形をした「ふ」を使った すまし汁や、人気のとうふちく わの磯部揚げも登場します。み んなで楽しく食べて、1年生の 入学をお祝いしましょう！</p> <p>◇◆4月18日◆◇ かみかみ献立</p> <p>毎月、「8」のつく日は、噛 みごたえのあるメニューや、カ ルシウムを多く含むメニュー を取り入れています。中華和え には、鳥取県産の切干大根を使 いました。よく噛んで、丈夫な 歯をつくりましょう。</p> <p>◇◆4月19日◆◇ 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。この日は境港 サーモンに伯耆産白ねぎの ソースをかけます。</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>		
10	火	ごはん		ちくぜんに やきししゃも こんさいサラダ	とりにく 牛乳 あつあげ ししゃも	にんじん プロッコリー さやいんげん	しょうが 大根 たけのこ こんにゃく れんこん	米 あぶら 里いも マヨネーズ さとう			
11	水	コッパ パン		ミネストローネ ぶたにくのガーリックやき マカロニサラダ	ベーコン 牛乳 ぶたにく 大豆	トマト にんじん 小松菜	セロリー キャベツ 白ねぎ にんにく とうもろこし 枝豆	コッパパン マカロニ さつまいも さとう			
12	木	ごはん		もずくスープ スタミナなっとう おかかあえ	ベーコン 牛乳 ぶたにく もずく みそ かつおぶし 納豆	にんじん 小松菜 ほうれん草	もやし しょうが 白ねぎ えのきたけ キャベツ にんにく	米 あぶら			
13	金	ごもく ごはん おいおい献立		さくらぶのすましじる とうふちくわのいそべあげ にびたし さくらゼリー	とうふ 牛乳 とうふちくわ 青のり とりにく あぶらあげ	にんじん 小松菜	大根 しいたけ 白ねぎ キャベツ ごぼう たけのこ こんにゃく	米 あぶら さくらゼリー 小麦粉 ふ でん粉 さとう			
16	月	ごはん		けんちんみそしる ごまだれチキン たくあんあえ	とうふ 牛乳 みそ くきわかめ とりにく	にんじん 小松菜	大根 こんにゃく ごぼう 白ねぎ	米 あぶら さとう ごま でん粉			
17	火	ごはん		じゃぶじる はまちのこうみやき ミモザあえ	とりにく 牛乳 はまち たまご	にんじん ほうれん草	しいたけ こんにゃく 白ねぎ キャベツ にんにく	米 あぶら 里いも さとう			
18	水	こがたこ めこパン かみかみ献立		みそラーメン バリバリあげぎょうざ ちゅうかあえ	ぶたにく 牛乳 みそ わかめ とりにく	チンゲンサイ にんじん	しょうが こんにゃく もやし とうもろこし 白ねぎ 大根 きゅうり キャベツ	米粉パン あぶら 小麦粉 中華めん さとう			
19	木	ごはん 食育の日		おやこどん さかいみなとサーモンのしろねぎソース ちぐさあえ	とりにく 牛乳 なまあげ たまご ハム 鮭 豆乳	にんじん ほうれん草 小松菜	玉ねぎ しいたけ えのきたけ 白ねぎ ぶなしめじ	米 あぶら さとう でん粉			
20	金	むぎ ごはん		やさいたっぷりカレー かぼちゃオムレツ なのはなあえ	ぶたにく 牛乳 大豆 たまご とりにく	アスパラガス にんにく チンゲンサイ 白ねぎ かぼちゃ とうもろこし 菜の花 にんじん	エリンギ キャベツ とうもろこし	米 むぎ あぶら じゃがいも さとう			
23	月	ごはん		いももちスープ はるまき もやしのナムル いちごのスティックケーキ	ハム 牛乳 ぶたにく	にんじん 小松菜	大根 しょうが えのきたけ たけのこ もやし たまねぎ キャベツ	米 春雨 あぶら じゃがいも いちごのスティックケーキ でん粉 さとう 小麦粉			
24	火	ごはん		わかたけじる とりのしおこうじやき げんきもりもりサラダ	なまあげ 牛乳 とりにく わかめ ぶたにく	チンゲンサイ にんじん	しいたけ たけのこ 白ねぎ しょうが キャベツ	米 さとう			
25	水	コッパ パン		はるやさいのコンソメに さわらのパンこやき フルーツあわせ	ぶたにく 牛乳 大豆 さわら	にんじん アスパラガス	セロリー ぶなしめじ キャベツ 白ねぎ みかん ラフランス	コッパパン マヨネーズ 里いも マカロニ 豆乳ゼリー パン粉 ナタデココ			
26	木	ごはん		なまふだんごのすましじる びりからにくそぼろ はりはりあえ	とうふ 牛乳 ぎゅうにく とりにく みそ	にんじん 小松菜	大根 しょうが 白ねぎ たけのこ キャベツ 枝豆	米 あぶら ふ さとう でんぷん			
27	金	ごはん		なめこじる アジのなんばんづけ ひじきのいりに ぶりかけ	なまあげ 牛乳 青のり みそ 大豆 わかめ アジ ひじき とりにく こんぶ	にんじん しそ	大根 なめこ 白ねぎ しょうが 玉ねぎ	米 あぶら 小麦粉 でん粉 さとう			

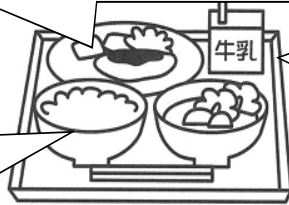


**主食**

ごはん…週4回(月火木金)  
お米は伯耆産のコシヒカリを使用しています。  
1学期は八郷米、2学期は溝口産のお米です。  
パン…週1回(水)  
無漂白の小麦粉を使用して作られます。

**おかず**

旬や郷土の食、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。



**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。ご家庭でも、毎日1本飲むように心がけましょう。

きゅうしょくとうばん ふくそう

**給食当番の服装**



担当 栄養職員 河合 雅美