



平成31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)	
8	月	ごはん		キャベツのみそしる とりにくのごまあんかけ おかかあえ	なまあげ 牛乳 みそ とりにく かつお節	にんじん こまつな	キャベツ 白ねぎ えのきたけ もやし	米 さつまいも でんぷん	ごま	<h2>今月の目標</h2> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> しよじの きほんを まなぼう </div> <p>にゅうがく 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、そして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。よろしくお願ひいたします。</p> <p>◇◆4月12日◆◇ おいおい献立 </p> <p>1年生の入学と、2年生以上のみなさんの進級をお祝ひする献立です。たけのこのようにぐんぐん成長することを願った若竹汁や、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、お祝ひしましょう!</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を取り入れています。今月は、伯耆町で育った野菜や、地元の味噌を使った献立にしました。味わって食べましょう。</p> <p>◇◆4月24日◆◇ 春野菜献立 </p> <p>キャベツ、アスパラ、たまねぎ、じゃがいもなど、春野菜がおいしい時期です。旬の物を食べると、その季節の体に必要な栄養素をとることができます。おいしく食べて元気な体をつくりましょう。</p> <p>ちさんちしょう 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>	
9	火	ごはん		かきたまじる とうふちくわのいそべあげ なのはなのかおりあえ	たまご 牛乳 とうふちくわ あおのり まぐろフレーク	にんじん こまつな なのはな ほうれん草	だいこん 干しいたけ キャベツ	米 でんぷん こむぎこ さとう	あぶら		
10	水	キャロットパン		ミネストローネ ぶたにくのガーリックやき はなやさいサラダ	とりにく 牛乳 ぶたにく だいす	にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ 白ねぎ えのきたけ にんにく	キャロットパン さつまいも さとう	あぶら		
11	木	麦ごはん		やさいたっぷりカレー ウインナー ひじきサラダ	ぶたにく 牛乳 チキンウインナー ひじき	にんじん ほうれん草 こまつな	たまねぎ にんにく とうもろこし エリンギ 白ねぎ	麦ごはん さつまいも さとう	あぶら		
12	金	とりのごぼう ごはん おいおい献立		わかたけじる おはなのおいおいハンバーグ ちくさあえ さくらゼリー	とうふ 牛乳 おから わかめ とりにく ローズハム	にんじん ほうれん草 こまつな	干しいたけ たまねぎ たけのこ もやし だいこん えのきたけ ごぼう 白ねぎ	米 さとう さくらゼリー	あぶら		
15	月	ごはん		ちゅうかどんぶり あげぎょうざ もやしのナムル	ぶたにく 牛乳 とりにく みそ	にんじん こまつな	にんにく しょうが だいこん 白ねぎ たけのこ もやし	米 でんぷん こむぎこ	あぶら		
16	火	ごはん		けんちんじる とりのてりやき あますあえ	とうふ 牛乳 とりにく	にんじん こまつな	干しいたけ にんにく こんにゃく だいこん 白ねぎ しょうが	米 さつまいも さとう	ごま		
17	水	コッパン		はるやさいのコンソメに さわらのカレーふうみやき フルーツあわせ	ポークウインナー 牛乳 だいす さわら	にんじん アスパラガス	ぶなしめじ キャベツ 白ねぎ みかん	コッパン マヨネーズ さといも はるさめ ナタデココ とうにゅうゼリー	あぶら		
18	木	ごはん		にくだんごスープ バーベキューソースいため カラフルサラダ	ぶたにく 牛乳 ローズハム	にんじん チンゲンサイ こまつな	だいこん えのきたけ とうもろこし たまねぎ キャベツ	米 さとう	あぶら		
19	金	ごはん 食育の日		とうふとわかめのみそしる あげどりのなんばんづけ ごまあえ	とうふ 牛乳 みそ わかめ とりにく	にんじん ほうれん草	だいこん 白ねぎ キャベツ	米 でんぷん こむぎこ さとう	あぶら ごま		
22	月	ごはん		なまふだんごのすましじる スタミナなっとう いそかあえ	とりにく 牛乳 ぶたにく のり みそ なっとう	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ しょうが 白ねぎ	米 なまふだんご	あぶら		
23	火	ごはん		もすくのちゅうかスープ あじメンチカツ げんきもりもりサラダ	ベーコン 牛乳 とうふ もすく あじ ぶたにく	にんじん チンゲンサイ	干しいたけ 白ねぎ キャベツ レモン	米 パン粉	あぶら		
24	水	コッパン		はるやさいのシチュー とりにくのマーマレードソースやき コールスロー	ポークウインナー 牛乳 だいす とうにゅう とりにく	にんじん ブロッコリー アスパラガス こまつな	たまねぎ エリンギ キャベツ	コッパン あぶら じゃがいも マーマレード	あぶら		
25	木	ごはん		ちくぜんに さかいみなとサーモンのみそつけやき れんこんサラダ	とりにく 牛乳 なまあげ さけ みそ	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	だいこん たけのこ キャベツ こんにゃく しょうが	米 さといも さとう	あぶら マヨネーズ		
26	金	ごはん		なめこじる にくやさしいため こんぶのかおりあえ	とうふ 牛乳 みそ こんぶ ぶたにく とりにく	にんじん さやいんげん ほうれん草	だいこん なめこ 白ねぎ キャベツ	米 さとう	あぶら		

学校給食の内容

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。

毎日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。

牛乳

季節になると、伯耆町でとれる、メロン、りんご、なしを使った献立が登場します。

ごはん…週4回(月、火、木、金)
お米は伯耆町産のコシヒカリを使用しています。1学期は八郷米、2学期以降は溝口産のお米です。

給食で使用する味噌は、伯耆町の味噌屋さんで作っていただいています。材料には、伯耆町産の大豆を使います。不足した時は、鳥取県産大豆も使います。

給食ならではの料理も色々登場します。お楽しみに!!

準備はいいかな? 給食当

かみのけはぼうしの中に!
口とはなをマスクでおおう!

つめはみじかく!
はくいはくい
白衣とぼうしはせんたくする!

手をきれいにあらう!