



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)体をつくる食品		(緑)体の調子を整える食品		(黄)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)	
10 木	ごはん		かきあげ ごまあえ おやこどん	とりにく あつあげ たまご	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ しろねぎ ほししいたけ	とうもろこし もやし キャベツ	米 さとう さつまいも ごま こむぎこ でんぷん	<p>今月の目標</p> <p>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！給食センターでは、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。よろしくお願いたします。</p> <p>◇◆4月15日◇◆</p> <p>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、さくら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16日◇◆</p> <p>いちご入りフルーツ合わせ</p> <p>伯耆町産のあまい、いちごの登場です！吉徳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>◇◆4月18日◇◆</p> <p>保育園との共通献立</p> <p>伯耆町初の試みとして、保育園との共通献立を実施します。町内の保育園では毎月19日の「食育の日」前後に、給食に新メニューを取り入れられています。4月の保育園の「食育の日献立」に合わせて、給食センターでも同じ献立を実施します。家庭でも給食について話題にしてみてくださいね！</p> <p>食育の日</p> <p>毎月19日</p> <p>みんなを笑顔にしよう！</p> <p>地産地消</p> <p>地元の皆様にお世話になり、昨年度の地産地消率は88%でした。今年度も地元食材たっぷりの給食をお届けします。今月は、白ねぎ、キャベツ、たけのこ、いちごなどが伯耆町産食材です。</p>
11 金	ごはん		とりにくのマーレードやき わかめあえ はるやさいスープ	とりにく ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし しろねぎ キャベツ	だいこん キャベツ	米 あぶら さつまいも マカロニ マーレード	
14 月	ごはん		ウインナー はるキャベツのサラダ ふるさとやさいかレー	ウインナー ぶたにく だいす とりにく	牛乳	にんじん	キャベツ しろねぎ たまねぎ エリンギ	とうもろこし たまねぎ にんにく	米 あぶら さつまいも さとう	
15 火	とりごぼうごはん おいわい献立		おはなのハンバーグ ちくさあえ さくらふのすましじる さくらゼリー	とうふ とりにく ハム	牛乳 わかめ	ほうれんそう こまつな	ごぼう もやし だいこん しろねぎ	たけのこ えのきたけ たまねぎ しろねぎ	米 あぶら ふ さとう さくらゼリー	
16 水	コッパン		チキンカツ いちご入りフルーツあわせ はるキャベツのコンソメに	とりにく ぶたにく だいす	牛乳	にんじん なばな	しろねぎ キャベツ いちご	ぶなしめじ みかん もも	コッパン あぶら さつまいも こむぎこ パンこ ゼリー	
17 木	ごはん		さばのカレーやき ごもくきんぴら あつあげのみそしる	さば とりにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ	こんにゃく しろねぎ	米 あぶら さつまいも さとう	
18 金	ごはん		キッズヤンニョムチキン さっぱりポテトサラダ わかめスープ	とりにく みそ まぐろフレーク とうふ おから とうにゅう	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ しろねぎ	にんにく ぶなしめじ	米 たまごめきマヨネーズ じゃがいも さとう	
食育の日、保育園共通献立										
21 月	ごはん		スタミナなっとう あますあえ いもちじる	ぶたにく なっとう ハム みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しろねぎ だいこん ごぼう ほししいたけ	にんにく しょうが とうもろこし キャベツ	米 あぶら いもち さとう	
22 火	ごはん		シューマイ いそかあえ マーボーはるさめ	ぶたにく とりにく あつあげ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	もやし たまねぎ たけのこ ほししいたけ	にんにく しょうが しろねぎ	米 さとう あぶら こむぎこ はるさめ でんぷん	
23 水	コッパン		ぶたにくのバーベキューソースいため ツナサラダ とうにゅうポタージュ	ぶたにく ベーコン だいす まぐろフレーク とうにゅう	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ だいこん にんにく	エリンギ しろねぎ	コッパン あぶら さつまいも さとう でんぷん	
24 木	ごはん		かつおフライ ごまネーズあえ わかたけじる	かつお たまご とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん フロッコリー	キャベツ だいこん たけのこ	セロリー えのきたけ しろねぎ	米 あぶら さとう ごま こむぎこ パンこ たまごめきマヨネーズ	
25 金	ごはん		そぼろどんのぐ はりはりあえ とうふのみそしる	とりにく たまご とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しろねぎ だいこん キャベツ ぶなしめじ	えだまめ しょうが たまねぎ	米 あぶら さとう	
28 月	ごはん		さけのマヨネーズやき ひじきサラダ じゃこのげんきじる	さけ とうふ みそ	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	にんじん こまつな にら	だいこん えのきたけ	とうもろこし しろねぎ	米 あぶら じゃがいも さとう たまごめきマヨネーズ	
30 水	コッパン		チリビーンズ マカロニサラダ やさいスープ	とりにく ぶたにく ウインナー だいす	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ だいこん	にんにく とうもろこし しろねぎ	コッパン あぶら マカロニ じゃがいも さとう でんぷん	

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、地元食材を豊富に使用しています。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。

(委託炊飯方式)

牛乳(パステライズ)

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！



担当 栄養教諭 福井 千穂
給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

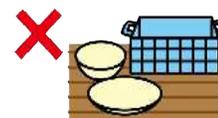
協力して運びましょう。



トングを使うときは、やさしくはさんでもり付けます。



食器のカゴや食缶は、ゆかにお床に置きません。



お汁は底からまぜてくしる。具と汁を均等にもりつけます。

