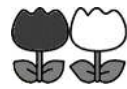




令和2年度 4月学校給食献立予定表



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	水	コッパン		とりにくとブロッコリーのカップ焼き たまごサラダ ミネストローネ	だいす チーズ 牛乳 ホークウィンナー とりにく たまご とうにゅう	にんじん エリンギ セロリ トマト しろねぎ とうもろこし ブロッコリー キャベツ こまつな	コッパン マヨネーズ さつまいも さとう マカロニ	<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 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>♡+♡+♡+♡+♡+♡+♡+♡+♡+♡</p> <p>◇◆4月13日・22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！22日の献立 は、3月に予定していたもの です。岸本小学校の児童が、卒 業生へのお祝いの気持ちを込め て考えてくれた献立です。3月 にお届けできなかったで、4月 のおいわい献立として、登場 しています！お楽しみに♪</p> <p>◇◆4月15日◆◇ いちごフルーツミックス</p> <p>伯耆町産のあま〜いいちご が初登場です！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。※給食だよりも詳しくの せています。</p> <p>◇◆4月17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。 4月は、地元の野菜をたっぷり 使ったカレーです！</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、新鮮でおい しい地元食材を給食に取り 入れています。</p>			
9	木	ごはん		てづくりかきあげ ツナこんぶあえ なのはなとはるさめのスープ	ぶたにく 牛乳 ハム ちりめんじゃこ まぐろフレーク ひじき こんぶ	にんじん えのきたけ しろねぎ なのはな たまねぎ ごぼう こまつな キャベツ もやし	米 でんぶん あぶら はるさめ さつまいも こむぎこ				
10	金	ごはん		さわらのタルタル焼き げんきもりもりサラダ とうふとにらのみそしる	とうふ 牛乳 みそ さわら ぶたにく	にんじん しろねぎ らっきょう にら キャベツ とうもろこし パセリ チンゲンサイ	米 マヨネーズ さといも あぶら さとう				
13	月	ちらし ずし おいわい献立		おはなのとうふバーグ ちぐさあえ さくらんぼのすましじる おいわいゼリー	とりにく 牛乳 とうふ のり ハム	にんじん しいたけ しろねぎ ほうれんそう もやし えのきたけ こまつな れんこん たけのこ	米 あぶら ふ さとう おいわいゼリー				
14	火	ごはん		スタミナなっとう さつまいもサラダ もずくスープ	とりにく 牛乳 ぶたにく もずく みそ ハム なっとう	にんじん もやし えのきたけ こまつな しろねぎ にんにく しょうが キャベツ	米 あぶら さつまいも マヨネーズ				
15	水	コッパン		ウィンナー いちごフルーツミックス はるやさいのコンソメに	とりにく 牛乳 だいす チキンウィンナー	にんじん セロリ しめじ ブロッコリー キャベツ しろねぎ いちご みかん もも なし	コッパン さつまいも とうにゅうゼリー				
16	木	ごはん		かつおフライ はるさめサラダ ぶたじる	ぶたにく 牛乳 あぶらあげ みそ ハム かつお	にんじん ごぼう こんにゃく こまつな しろねぎ キャベツ	米 はるさめ あぶら さとう パンこ こむぎこ さといも				
17	金	ごはん 食育の日		オムレツのトマトソースがけ こんぶサラダ やさいたっぷりカレー	ぶたにく 牛乳 だいす こんぶ たまご とりにく	にんじん にんにく エリンギ チンゲンサイ しろねぎ キャベツ トマト とうもろこし こまつな	米 あぶら さつまいも さとう				
20	月	ごはん		マーボーはるさめ ナムル わかめスープ	とりにく 牛乳 とうふ みそ わかめ ぎゅうにく ぶたにく	にんじん もやし しいたけ こまつな にんにく しょうが たけのこ しろねぎ だいこん キャベツ	米 あぶら はるさめ さとう でんぶん				
21	火	ごはん		あじメンチカツ ごもくきんぴら キャベツとあつあげのみそしる	あつあげ 牛乳 みそ あじ ぎゅうにく	こまつな キャベツ しめじ にんじん にんにく ごぼう こんにゃく たけのこ しろねぎ	米 さとう あぶら さつまいも こむぎこ パンこ				
22	水	バーガー パン おいわい献立		ハンバーグ かぼちゃサラダ やさしいチュー クレープ	とりにく 牛乳 だいす ハム とうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー エリンギ えだまめ かぼちゃ とうもろこし	バーガーパン でんぶん さとう さつまいも クレープ				
23	木	ごはん		さかいみなどサーモンのごしき焼き はりはりあえ けんちんみそしる	とうふ 牛乳 みそ さけ	にんじん だいこん こんにゃく ほうれんそう しろねぎ キャベツ	米 あぶら あられ マヨネーズ さとう				
24	金	ごはん		あげどりのバーベキューソースがけ いそかあえ かきたまじる	あつあげ 牛乳 たまご のり とりにく	にんじん えのきたけ しろねぎ チンゲンサイ にんにく キャベツ こまつな	米 あぶら でんぶん さとう				
27	月	ごはん		ピリからにくそぼろ こめこマカロニのサラダ なめこじる	あつあげ 牛乳 みそ とりにく ぶたにく	にんじん なめこ にんにく こまつな しょうが たけのこ アスパラガス えだまめ しろねぎ キャベツ とうもろこし	米 さとう あぶら さつまいも でんぶん こめこマカロニ				
28	火	ごはん かみかみ献立		いわしのかば焼き ブロッコリーのたくあんあえ わかたけじる ふりかけ	とりにく 牛乳 とうふ わかめ いわし こんぶ	にんじん しいたけ たけのこ ブロッコリー しろねぎ キャベツ しそ もやし だいこん	米 あぶら さとう でんぶん				
30	木	ごはん		タンドリーチキン ひじきサラダ コンソメスープ	ベーコン 牛乳 だいす ひじき とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ しろねぎ しょうが にんにく キャベツ	米 マヨネーズ さとう ごま				

担当 栄養教諭 永岡 泰子

学校給食の内容

おかず

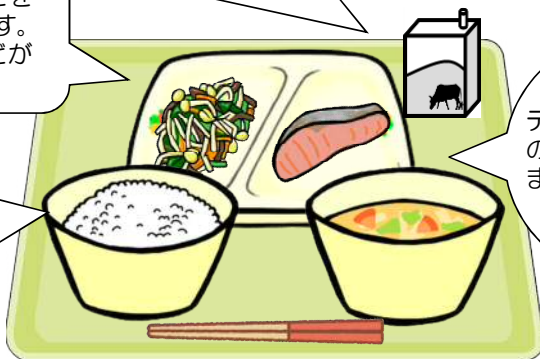
旬や郷土料理、季節に合わせた行事食などを大切に、**地元食材**をたくさん使用しています。また、不足しがちなビタミンやミネラルなどが十分に摂取できるよう心がけています。

主食

ごはん…週4回(月火木金)
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・3学期は溝口産のお米です。
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

