



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)	
12	水 コッパン		とりにくのマーマレードやき おかかサラダ なのはなのたまごスープ	とりにく 牛乳 ベーコン たまご かつおぶし	にんじん たまねぎ しろねぎ こまつな はくさい とうもろこし なばな	コッパン あぶら マカロニ ごま マーマレード でんぷん さとう	<div style="text-align: center;"> <h3>今月の目標</h3> <h2>しよくじのきほんをまなぼう</h2> <h3>入学おめでとう</h3> </div> <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17日◆◆ おいわい献立</p> <p>みなさんの入学と進級をお祝した献立です！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19日◆◆ 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！吉長で大切に育てられたいちごは、シューシーで、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><b>食育の日</b> 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。</p> <p><b>地産地消</b> 伯耆町の給食では、地元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。今月は、白ねぎ、キャベツ、小松菜、ブロッコリー、たけのこ、大豆、いちごなどが伯耆町産食材です。</p>			
13	木 ごはん		ししゃものしそてんぷら いそかあえ ちゅうかどん	ししゃも 牛乳 ぶたにく のり	にんじん だいこん ほししいたけ こまつな もやし しろねぎ チンゲンサイ はくさい えのきたけ あかしそ にんにく しょうが	米 あぶら こむぎこ さとう でんぷん				
14	金 ごはん		ウインナー はるキャベツのサラダ ふるさとやさいカレー	ウインナー 牛乳 ぶたにく とりにく だいす	にんじん しろねぎ エリンギ ほうれんそう キャベツ とうもろこし ブロッコリー にんにく みすな	米 あぶら さといも さとう				
17	月 とりのごぼう ごはん おいわい献立		おはなのハンバーグ ちぐさあえ さくらふのすましじる さくらゼリー	とりにく 牛乳 とうふ わかめ ハム あつあげ	にんじん だいこん しろねぎ ほうれんそう もやし えのきたけ こまつな	米 あぶら ふ さとう さくらゼリー				
18	火 ごはん		スタミナなっとう ブロッコリーのこんぶあえ いもちじる	ぶたにく 牛乳 なっとう こんぶ みそ	にんじん だいこん キャベツ こまつな ごぼう しろねぎ ブロッコリー ほししいたけ しょうが にんにく	米 あぶら いもち				
19	水 コッパン 食育の日		メンチカツ いちご入りフルーツあわせ はるさやいのコンソメに	ぶたにく 牛乳 とりにく だいす	にんじん ぶなしめじ キャベツ こまつな しろねぎ もも なばな みかん いちご	コッパン あぶら さといも パンこ こむぎこ ゼリー				
20	木 ごはん		さばのカレーやき ブロッコリーのエコきんぴら わかめのみそじる	さば 牛乳 ぎゅうにく わかめ あつあげ みそ	にんじん たまねぎ しろねぎ ブロッコリー ごぼう きりほしだいこん しょうが	米 あぶら さとう				
21	金 ごはん		とりにくのバーベキューソースやき ゆかりあえ とうふちくわのすましじる	とりにく 牛乳 とうふちくわ とうふ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな だいこん しろねぎ あかしそ にんにく	米 さとう				
24	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 牛乳 とうふ ちりめんじゃこ みそ ひじき	にんじん たまねぎ えのきたけ にら しろねぎ だいこん こまつな とうもろこし	米 たまごめきマヨネーズ さとう ごま あぶら				
25	火 ごはん		そぼろどんのぐ はりはりあえ もずくスープ	とりにく 牛乳 たまご もずく あつあげ	にんじん だいこん ほししいたけ チンゲンサイ しろねぎ えだまめ キャベツ しょうが たまねぎ	米 あぶら さとう				
26	水 コッパン		しろみざかなフライ コールスロー とうにゅうポタージュ	ホキ 牛乳 ベーコン だいす とうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな とうもろこし	コッパン あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ				
27	木 ごはん		シューマイ あますあえ マーボーはるさめ	ぶたにく 牛乳 とりにく ハム みそ あつあげ	にんじん だいこん とうもろこし こまつな たけのこ ほししいたけ しろねぎ たまねぎ にんにく しょうが	米 でんぷん あぶら はるさめ こむぎこ さとう				
28	金 かみかみ献立		とりにくのレモンソースかけ はるさやいのごまネーズあえ わかたけじる	とりにく 牛乳 わかめ	にんじん キャベツ セロリー ブロッコリー だいこん えのきたけ たけのこ しろねぎ	米 あぶら さとう たまごめきマヨネーズ でんぷん ごま				

担当 栄養教諭 福井 千穂

## 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)  
伯耆町産の「星空舞」を使用します。(委託炊飯方式)  
パン…週1回(水)  
令和5年度から、小谷パン店になりました。

### 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！

## 給食当番の衛生キョウ

ぼうしをかぶる。  
かみのけをしまう。

マスクをつける。  
※はなをださない。

はくいをきちんときる。

せいけつなハンカチでてをふく。

てをあらう  
つめをきる。

